

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.16 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»**

Направление подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная ускоренная*

Год набора – 2015

Москва – 2017

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.16 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ПЛАВАНИЕ)»**

Направление подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная ускоренная*

Год набора – 2015

Москва – 2017

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «23» апреля 2015г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методике спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,  
прыжков в воду и водного поло  
Протокол № 38 от «16» мая 2016г

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методике спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,  
прыжков в воду и водного поло  
Протокол № 37 от «15» мая 2017г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методике спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,  
прыжков в воду и водного поло  
Протокол № от « » 2018г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Попов Олег Игоревич, д.п.н., профессор  
Мехтелева Елена Александровна, к.п.н., доцент  
Морозов Сергей Николаевич, к.п.н., профессор  
Войтенко Юрий Леонидович, к.п.н., доцент  
Колесов Андрей Дмитриевич, к.б.н., доцент  
Чеботарева Ирина Владимировна, к.п.н., доцент  
Соломатин Виктор Радиевич, д.п.н., профессор  
Табакова Елена Анатольевна, к.п.н., доцент

Рецензент:

---

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

## 1. Цели освоения дисциплины

Целью и задачами дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание)»:

- повысить уровень спортивной подготовленности и уровень индивидуальных профессиональных знаний студентов;
- развить умения и навыки необходимых тренеру – преподавателю и инструктору по спортивному плаванию и водных видов спорта, которые выпускник сможет успешно применять в своей дальнейшей научной, спортивной или рабочей деятельности в спортивных учреждениях на высоком методическом уровне»;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма; развитие общих и специальных физических качеств;
- поддержание высокого уровня спортивной подготовленности студентов на протяжении всего периода обучения, достаточного для выполнения практических заданий при изучении материала курса специализации;
- вовлечение студентов в спортивную жизнь университета, привлечение их к регулярным занятиям спортом и участию в соревнованиях, формирование готовности к самостоятельной организации спортивных мероприятий;
- формирование компетенций на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных и тренировочных задач;
- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств для реализации установленных программой общекультурных и профессиональных компетенций;
- раскрыть технологию труда тренера по плаванию, вооружить профессиональными умениями и навыками спортивной тренировки, техническими и методическими приемами.

Реализация дисциплины проходит на русском языке.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание)» реализуется в течение всех четырех лет обучения студентов, ее главная направленность - формирование у студентов комплекса практических умений и навыков, необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание)» (Б1.В.ОД.16) относится к вариативной части ФГОС по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина СПС представляет собой инструмент преобразования теоретико-методических знаний, получаемых студентом, специализирующимся по плаванию, в непосредственные практические умения и навыки, необходимые для профессиональной работы в качестве тренера и судьи. Программный материал данной дисциплины строится на основе и в развитие теоретико-методического курса специализации на занятиях, проводящихся в условиях, максимально приближенных к учебно-тренировочному процессу.

На методических занятиях излагаются сведения о технологии труда тренера, теория и методика обучения техники водных видов спорта и развития физических качеств, рассматриваются приемы организации учебно-тренировочных занятий.

На практических занятиях студенты осваивают навыки тренировочной и соревновательной деятельности, повышают уровень развития физических качеств, совершенствуют технику водных видов спорта. Занятия проводятся в соответствии с программным материалом по виду спорта.

Учебная практика предполагает овладение навыками организации и проведения тренировочных занятий и соревнований по плаванию.

Для контроля за динамикой физической, технической, тактической и психической подготовленности студентов программой предусмотрено

выполнение ими контрольных упражнений и нормативов, разработанных кафедрами спортивно-педагогических дисциплин на каждый год обучения.

Программа дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание)» разделена на два раздела:

I. Спортивное совершенствование: развитие и поддержание на должном уровне физических и психических качеств, уровня практических умений и навыков, необходимых преподавателю-тренеру и инструктору по плаванию.

II. Педагогическое совершенствование: овладение теоретическими и методическими навыками, необходимыми для планирования и анализа учебно-тренировочного процесса, ведения документации, организации и проведения соревнований различного уровня.

Индивидуальная работа преподавателей со студентами проводится в форме консультаций по содержанию учебного материала и собеседований, включает составление индивидуальных планов и заданий для студентов.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	<i>Знать:</i> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	3		5
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;	4		6

	- разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;			
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	4		6
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основные положения стандарта по спортивной подготовке в спортивном плавании	5		7
	<i>Уметь:</i> определять наиболее значимые аспекты подготовки в спортивном плавании, осуществлять планирование тренировочных занятий в спортивном плавании на основе положений теории и методики физической культуры и стандартов спортивной подготовки	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками рационального построения и перспективного планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности в спортивном плавании,	6		8
<b>ОПК-5</b>	<i>Знать:</i> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	5		7
	<i>Уметь:</i> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	6		8
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1		3
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	2		4

	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2		4
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> основы проведения спортивного отбора, эффективные методики определению антропометрических, физических и психических Особенности, возрастные и половые особенности	7		9
	<i>Уметь:</i> рационально подходить к выбору средств и методов отбора в спортивном плавании, эффективно применять их в профессиональной деятельности, осуществлять спортивный отбор построенный на объективной и комплексной оценке исходных данных	7		9
	<i>Владеть:</i> навыками применения современных методик и подходов к проведению спортивного отбора в спортивном плавании, проводить грамотную профориентацию на основе полученных данных	7		9
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> основы теории спорта, особенности планирования и структуры тренировочной и соревновательной в детско-юношеском спорте, основные положения стандарта по спортивной подготовке в спортивном плавании	5		7
	<i>Уметь:</i> выбирать средства и методы подготовки в избранном виде спорта, эффективно осуществлять планирование тренировочного процесса при работе с данным контингентом, оценивать результаты профессиональной деятельности	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками оперативной коррекции тренировочных планов, дифференцированного подхода к выбору средств и методов подготовки и составлению программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	6		8
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, специфику выполнения основных двигательных действий в спортивном плавании, лимитирующие факторы успешной реализации спортивной формы	1		3
	<i>Уметь:</i> применять в тренировочной и соревновательной деятельности новейшие технологии управления спортивной формой	2		4
	<i>Владеть:</i> навыками применения современных спортивных, оздоровительных, научных технологий для совершенствования уровня индивидуального спортивного мастерства	2		4
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> физиологию, психологию, биохимию, основные методики оценки состояния организма, средства и методы профилактики травматизма и перенапряжения, основные средства и методы восстановления в спорте	3		5
	<i>Уметь:</i> рационально подходить к выбору средств и методов тренировки, определять с помощью имеющихся	4		6

	средств текущее состояние, обоснованно вносить коррекцию в тренировочные планы			
	<i>Владеть:</i> навыками оперативного и точного определения текущего состояния, построения перспективного плана подготовки,	4		6

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **20 зачетных единиц, 720 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	1-й курс						
2	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>20</b>	<b>60</b>		
3	1.1. Техника плавания кролем на груди	1		4	20		
4	1.2. Техника плавания кролем на спине	1		4	20		
5	1.6. Спортивная тренировка	1		12	20		
6	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>10</b>	<b>18</b>		
7	2.3. Организация и проведение соревнований	1		10	18		
8	<b>Итого за 1-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>78</b>		
9	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>18</b>	<b>55</b>		
10	1.3. Техника плавания брассом	2		4	14		
11	1.4. Техника плавания баттерфляем	2		4	14		
12	1.5. Техника стартов и поворотов	2		4	14		
13	1.6. Спортивная тренировка	2		6	13		
14	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>12</b>	<b>32</b>		
15	2.1. Обучение плаванию	2		6	16		
16	2.2. Прикладное плавание	2		6	16		
17		2				9	Экзамен
18	<b>Итого за 2-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>87</b>	<b>9</b>	
19	<b>Всего за 1-й курс</b>			<b>60</b>	<b>165</b>	<b>9</b>	
20	2-й курс						
21	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>14</b>	<b>7</b>		
22	1.6. Спортивная тренировка	3		6	3		

23	1.7. Водное поло	3		4	2		
24	1.8. Синхронное плавание	3		4	2		
25	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>16</b>	<b>8</b>		
26	2.1. Обучение плаванию	3		8	4		
27	2.2. Прикладное плавание	3		8	4		
28	<b>Итого за 3-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>15</b>		
29	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>18</b>	<b>24</b>		
30	1.6. Спортивная тренировка	4		14	12		
31	1.9. Прыжки в воду	4		4	12		
32	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>12</b>	<b>18</b>		
33	2.1. Обучение плаванию	4		12	18		
34		4				9	Экзамен
35	<b>Итого за 4-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>42</b>	<b>9</b>	
36	<b>Всего за 2-й курс</b>			<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	
37	3-й курс						
38	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>26</b>	<b>4</b>		
39	1.6. Спортивная тренировка	5		8			
40	1.10. Общая физическая подготовка на суше	5		4	1		
41	1.11. Средства и методы развития силы	5		4	1		
42	1.12. Средства и методы развития выносливости	5		4	1		
43	1.17. Построение спортивной тренировки	5		6	1		
44	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>2</b>		
45	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	5		4	2		
46	<b>Итого за 5-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>6</b>		
47	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>22</b>	<b>5</b>		
48	1.6. Спортивная тренировка	6		8	1		
49	1.13. Средства и методы развития скоростных способностей	6		4	1		
50	1.14. Средства и методы развития гибкости	6		4	1		
51	1.15. Средства и методы развития координационных способностей	6		2	1		
52	1.16. Техничко-тактическая подготовленность пловца	6		4	1		
53	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>1</b>		
54	2.4. Проведение учебно-тренировочных занятий	6		8	1		
55		6				9	Экзамен
56	<b>Итого за 6-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	
57	<b>Всего за 3-й курс</b>			<b>60</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	
58	4-й курс						
59	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>20</b>	<b>88</b>		
60	1.6. Спортивная тренировка	7		10	44		
61	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	7		10	44		
62	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>10</b>	<b>44</b>		

63	2.6. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки	7		10	44		
64	<b>Итого за 7-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>132</b>		
65	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>14</b>	<b>36</b>		
66	1.6. Спортивная тренировка	8		8	18		
67	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	8		6	18		
68	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>16</b>	<b>42</b>		
69	2.5. Особенности различных форм занятий плаванием	8		6	14		
70	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	8		6	14		
71	2.8. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя	8		4	14		
72	Экзамен	8				9	
73	<b>Итого за 8-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>78</b>	<b>9</b>	
74	<b>Всего за 4-й курс</b>			<b>60</b>	<b>210</b>	<b>9</b>	
75	Всего по учебному плану			240	444	36	

### 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	1-й курс						
2	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>32</b>		
3	1.6. Спортивная тренировка	1		6	32		
4	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>30</b>		
5	2.3. Организация и проведение соревнований	1		4	30		
6	<b>Итого за 1-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>62</b>		
7	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>36</b>		
8	1.6. Спортивная тренировка	2		6	36		
9	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>35</b>		
10	2.3. Организация и проведение соревнований	2		4	35		
11	Экзамен					9	
12	<b>Итого за 2-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>71</b>	<b>9</b>	
13	<b>Всего за 1-й курс</b>			<b>20</b>	<b>133</b>	<b>9</b>	
14	2-й курс						

15	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>60</b>		
16	1.1. Техника плавания кролем на груди	3		4	20		
17	1.2. Техника плавания кролем на спине	3		2	20		
18	1.6. Спортивная тренировка	3		2	20		
19	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>20</b>		
20	2.3. Организация и проведение соревнований	3		2	20		
21	<b>Итого за 3-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>80</b>		
22	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>7</b>	<b>60</b>		
23	1.3. Техника плавания брассом	4		2	14		
24	1.4. Техника плавания баттерфляем	4		2	14		
25	1.5. Техника стартов и поворотов	4		1	16		
26	1.6. Спортивная тренировка	4		2	16		
27	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>3</b>	<b>29</b>		
28	2.1. Обучение плаванию	4		2	15		
29	2.2. Прикладное плавание	4		1	14		
30	Экзамен					9	
31	<b>Итого за 4-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>89</b>	<b>9</b>	
32	<b>Всего за 2-й курс</b>			<b>20</b>	<b>169</b>	<b>9</b>	
33	3-й курс						
34	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>16</b>		
35	1.6. Спортивная тренировка	5		2	8		
36	1.7. Водное поло	5		2	4		
37	1.8. Синхронное плавание	5		2	4		
38	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>10</b>		
39	2.1. Обучение плаванию	5		2	6		
40	2.2. Прикладное плавание	5		2	4		
41	<b>Итого за 5-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>26</b>		
42	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>23</b>		
43	1.6. Спортивная тренировка	6		4	14		
44	1.9. Прыжки в воду	6		2	9		
45	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>12</b>		
46	2.1. Обучение плаванию	6		4	12		
47	Экзамен					9	
48	<b>Итого за 6-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>35</b>	<b>9</b>	
49	<b>Всего за 3-й курс</b>			<b>20</b>	<b>61</b>	<b>9</b>	
50	4-й курс						
51	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>18</b>	<b>119</b>		
52	1.6. Спортивная тренировка	8		2	16		
53	1.10. Общая физическая подготовка на суше	8		2	14		
54	1.11. Средства и методы развития силы	8		2	14		
55	1.12. Средства и методы развития выносливости	8		2	13		
56	1.17. Построение спортивной тренировки	8		2	14		
57	1.13. Средства и методы развития скоростных способностей	8		2	12		
58	1.14. Средства и методы развития гибкости	8		2	12		

59	1.15. Средства и методы развития координационных способностей	8	2	12		
60	1.16. Техничко-тактическая подготовленность пловца	8	2	12		
61	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>		<b>2</b>	<b>14</b>		
62	2.4. Проведение учебно-тренировочных занятий	8	2	14		
63	Экзамен				9	
64	<b>Итого за 8-й семестр</b>		<b>20</b>	<b>133</b>	<b>9</b>	
65	<b>Всего за 4-й курс</b>		<b>20</b>	<b>133</b>	<b>9</b>	
66	5-й курс					
67	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>		<b>8</b>	<b>28</b>		
68	1.6. Спортивная тренировка	10	4	14		
69	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	10	4	14		
70	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>		<b>12</b>	<b>51</b>		
71	2.5. Особенности различных форм занятий плаванием	10	2	10		
72	2.6. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки	10	4	20		
73	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	10	4	12		
74	2.8. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя	10	2	9		
75	Экзамен	10			9	
76	<b>Итого за 10-й семестр</b>		<b>20</b>	<b>79</b>	<b>9</b>	
77	<b>Всего за 5-й курс</b>		<b>20</b>	<b>79</b>	<b>9</b>	
78	Всего по учебному плану		100	575	45	

### Форма обучения заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1-й курс						
2	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>42</b>		

3	1.1. Техника плавания кролем на груди	1		4	14	
4	1.2. Техника плавания кролем на спине	1		2	14	
5	1.6. Спортивная тренировка	1		2	14	
6	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>20</b>	
7	2.3. Организация и проведение соревнований	1		2	20	
8	<b>Итого за 1-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>62</b>	
9	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>56</b>	
10	1.3. Техника плавания брассом	2		2	14	
11	1.4. Техника плавания баттерфляем	2		1	14	
12	1.5. Техника стартов и поворотов	2		1	14	
13	1.6. Спортивная тренировка	2		2	14	
14	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>33</b>	
15	2.1. Обучение плаванию	2		2	17	
16	2.2. Прикладное плавание	2		2	16	
17		2				9 Экзамен
18	<b>Итого за 2-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>89</b>	<b>9</b>
19	<b>Всего за 1-й курс</b>			<b>20</b>	<b>151</b>	<b>9</b>
20	2-й курс					
21	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>36</b>	
22	1.6. Спортивная тренировка	3		2	12	
23	1.7. Водное поло	3		2	12	
24	1.8. Синхронное плавание	3		2	12	
25	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>26</b>	
26	2.1. Обучение плаванию	3		2	14	
27	2.2. Прикладное плавание	3		2	12	
28	<b>Итого за 3-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>62</b>	
29	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>59</b>	
30	1.6. Спортивная тренировка	4		4	30	
31	1.9. Прыжки в воду	4		2	29	
32	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>30</b>	
33	2.1. Обучение плаванию	4		4	30	
34		8				9 Экзамен
35	<b>Итого за 4-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>89</b>	<b>9</b>
36	<b>Всего за 2-й курс</b>			<b>20</b>	<b>151</b>	<b>9</b>
37	3-й курс					
38	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>10</b>	<b>48</b>	
39	1.6. Спортивная тренировка	5		2	8	
40	1.10. Общая физическая подготовка на суше	5		2	10	
41	1.11. Средства и методы развития силы	5		2	10	
42	1.12. Средства и методы развития выносливости	5		2	10	
43	1.17. Построение спортивной тренировки	5		2	10	
44	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>0</b>	<b>14</b>	
45	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	5			14	
46	<b>Итого за 5-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>62</b>	
47	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>78</b>	
48	1.6. Спортивная тренировка	6		1	18	
49	1.13. Средства и методы развития скоростных способностей	6		2	18	
50	1.14. Средства и методы развития гибкости	6		2	14	
51	1.15. Средства и методы развития координационных способностей	6		2	14	
52	1.16. Техничко-тактическая подготовленность пловца	6		1	14	
53	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>11</b>	
54	2.4. Проведение учебно-тренировочных занятий	6		2	11	

55		8			9	Экзамен
56	<b>Итого за 6-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>89</b>	<b>9</b>
57	<b>Всего за 3-й курс</b>			<b>20</b>	<b>151</b>	<b>9</b>
58	4-й курс					
59	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>42</b>	
60	1.6. Спортивная тренировка	7		4	20	
61	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	7		4	22	
62	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>20</b>	
63	2.6. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки	7		2	20	
64	<b>Итого за 7-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>62</b>	
65	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>36</b>	
66	1.6. Спортивная тренировка	8		2	18	
67	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	8		2	18	
68	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>53</b>	
69	2.5. Особенности различных форм занятий плаванием	8		2	18	
70	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	8		2	18	
71	2.8. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя	8		2	17	
72		8				9 Экзамен
73	<b>Итого за 8-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>89</b>	<b>9</b>
74	<b>Всего за 4-й курс</b>			<b>20</b>	<b>151</b>	<b>9</b>
75	Всего по тематическому плану			80	604	36

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание)».**

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

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

### **Контрольные вопросы и практические задания для проведения промежуточного контроля студентов I курса**

1. Дайте характеристику следующим направлениям в плавании: спортивное, кондиционное, рекреационное, оздоровительное и прикладное.

2. Расскажите об основных событиях текущего года в спортивном плавании.

3. Расскажите о первых регулярных соревнованиях пловцов.

4. Как изменялась методика тренировки с начала XX века до наших дней?

5. Назовите сильнейших российских и советских пловцов.
6. Назовите сильнейших пловцов мира.
7. Проанализируйте современное состояние спортивного плавания в стране.
8. Назовите основные источники научно-методической информации по плаванию.
9. Перечислите основные направления и тенденции развития научных знаний в плавании
10. Что такое давление жидкости? Как оно изменяется с глубиной погружения?
11. Рассчитайте силу, с которой вода давит на тело человека при плавании.
12. Что такое выталкивающая сила?
13. Сформулируйте закон Архимеда.
14. Что такое плавучесть? Перечислите ее виды.
15. Изменяются ли выталкивающая сила и плавучесть при погружении на большие глубины?
16. Что такое плотность и удельный вес. Назовите плотность воды и основных тканей человеческого тела.
17. Как изменяется плотность воды при изменении ее температуры и солености?
18. Расскажите о равновесии тела в воде. Какие факторы влияют на него?
19. Сформулируйте понятия опорной реакции и гидродинамического сопротивления тела пловца.
20. Какие причины (факторы) вызывают увеличение гидродинамического сопротивления продвижению пловца вперед?
21. Какие факторы влияют на формирование индивидуального стиля пловца?
22. Охарактеризуйте исходное положение при выполнении старта с тумбочки при плавании кролем.
23. Опишите фазы движений пловца при выполнении старта с тумбочки при плавании кролем.

24.Сформулируйте основные требования к движениям при выполнении старта с тумбочки при плавании кролем.

25.Охарактеризуйте исходное положение при выполнении старта с тумбочки при плавании баттерфляем.

26.Опишите фазы движений пловца при выполнении старта с тумбочки при плавании баттерфляем.

27.Сформулируйте основные требования к движениям при выполнении старта с тумбочки при плавании баттерфляем.

28.Охарактеризуйте исходное положение при выполнении старта с тумбочки при плавании брассом.

29.Опишите фазы движений пловца при выполнении старта с тумбочки при плавании брассом.

30.Сформулируйте основные требования к движениям при выполнении старта с тумбочки при плавании брассом.

31.Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении старта с тумбочки.

32.Охарактеризуйте исходное положение при выполнении старта из воды при плавании на спине.

33.Опишите фазы движений пловца при выполнении старта из воды при плавании на спине.

34.Сформулируйте основные требования к движениям при выполнении старта из воды при плавании на спине.

35.Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении старта из воды в плавании на спине.

36.Расскажите о прикладном и спортивном значении способа плавания кроль на груди.

37.Проанализируйте положение тела и технику движений ногами спортсмена при плавании кролем на груди.

38.Проанализируйте технику движений руками и согласование движений рук с дыханием при плавании кролем на груди.

39.Какое согласование движений рук и ног используется при плавании кролем на груди?

40.Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при плавании кролем на груди.

41.Проанализируйте технику движений ногами и положение тела спортсмена при плавании кролем на спине.

42.Проанализируйте технику движений руками и согласование движений рук с дыханием при плавании кролем на спине.

43.Расскажите о согласовании движений рук и ног при плавании кролем на спине.

44.Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при плавании кролем на спине.

45.Расскажите о спортивном значении способа плавания баттерфляй.

46.Проанализируйте технику движений ногами при плавании способом баттерфляй.

47.Расскажите о технике движений руками и согласовании движений рук с дыханием при плавании способом баттерфляй.

48.Дайте характеристику общему согласованию движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.

49.Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при плавании способом баттерфляй.

50.Проанализируйте положение тела спортсмена и технику движений ногами при плавании способом брасс.

51.Проанализируйте технику движений руками и согласование движений рук с дыханием при плавании способом брасс.

52.Какое рациональное согласование движений рук и ног используют при плавании брассом квалифицированные пловцы?

53.Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при плавании способом брасс.

54. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении поворотов в плавании кролем на груди.

55. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении поворотов в плавании на спине.

56. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении поворотов при плавании брассом.

57. Охарактеризуйте технику выполнения поворота «маятником» при плавании баттерфляем.

58. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении поворотов при плавании баттерфляем.

59. Расскажите о технике плавания способом брасс на спине.

60. Расскажите о технике плавания способом на боку.

61. Какие способы ныряния используются при хорошей видимости под водой?

62. Какие способы ныряния используются при плохой видимости под водой?

63. Приемы восстановления кровообращения и сознания.

64. Классификация происшествий на воде.

65. Спасательные средства и их применение

66. Техника и методика обучения плаванию на боку

67. Техника и методика обучения плаванию брассом на спине.

68. Непрямой массаж сердца.

69. Действия при возникновении судорог при плавании.

70. Факторы, лимитирующие длительность пребывания человека в воде.

71. Плавание в ночное время.

72. Плавание в одежде и раздевание в воде.

73. Плавание при сильной волне, сильном течении, водоворотах.

74. Плавание в водорослях.

75. Плавание в воде, покрытой горящим веществом.

76. Действия человека, провалившегося под лед.

77.Перечислите мероприятия, предшествующие началу соревнования по плаванию.

78.Расскажите, как составляется положение о соревнованиях.

79.Опишите работу с картотекой до, во время и после соревнований.

80.Как составляются предварительные, полуфинальные и финальные заплывы?

81.Как составляется именная заявка на участие в соревнованиях и кем она должна быть подписана?

82.Как составляется техническая заявка на участие в соревнованиях и кем она должна быть подписана?

83.Как оформляется карточка участника соревнований?

84.Что должно быть отражено в отчете судейской коллегии о проведении соревнований?

85. Расскажите что такое усталость, какие показатели характеризуют усталость

86. Расскажите о функциональной пробе Руфье.

87. Какие функциональные пробы можно использовать для оценки состояния спортсмена.

88. Что такое самоконтроль спортсмена

89. Расскажите об ортостатической пробе

90. Расскажите об особенностях ведения дневника самоконтроля спортсмена.

91. Расскажите о технике безопасности при занятиях в бассейне и на открытой воде.

92. Расскажите о правилах посещениях бассейна, и санитарно-гигиенических требованиях к занимающимся.

### **Контрольные вопросы и практические задания для проведения промежуточного контроля студентов II курса**

1.Какие общеразвивающие и специальные упражнения применяются при обучении плаванию способом кроль на груди и на спине?

2.Какие общеразвивающие и специальные упражнения применяются при обучении плаванию способом брасс?

3.Какие общеразвивающие и специальные упражнения применяются при обучении плаванию способом баттерфляй (дельфин)?

4.Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений ногами в кроле на груди?

5.Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений руками в согласовании с дыханием в кроле на груди?

6. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании общего согласования движений в кроле на груди?

7. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений ногами в кроле на спине?

8. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений руками в согласовании с дыханием в кроле на спине?

9. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании общего согласования движений в кроле на спине?

10.Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений ногами в брасе?

11.Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений руками в согласовании с дыханием в брасе?

12.Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании общего согласования движений в брасе?

13.Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике движений ногами в баттерфляе (дельфине)?

14. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике движений руками в согласовании с дыханием в баттерфляе (дельфине)?
15. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении общему согласованию движений в баттерфляе (дельфине)?
16. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике стартового прыжка с тумбочки?
17. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике старта из воды при плавании кролем на спине?
18. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике плоского поворота в кроле на груди?
19. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике плоского поворота в кроле на спине?
20. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике поворота «маятником» при плавании брассом?
21. Назовите основные источники научно-методической информации в области спортивного плавания.
22. Расскажите какие требования предъявляются к оформлению списка литературы.
23. Дайте характеристику научным источникам информации.
24. Когда впервые прыжки в воду были представлены на Олимпийских играх?
25. Когда была образована международная федерация плавания (FINA) и каковы были задачи ее деятельности?
26. Сколько медалей разыгрывается в прыжках в воду на Олимпийских играх?
27. Назовите олимпийских чемпионов по прыжкам в воду?
28. Какие виды прыжков вы знаете? Дайте характеристику каждому виду прыжков.
29. Какие прыжки называются прикладными, в каких видах деятельности они используются?

30. Какие прыжки называются показательными? Дайте характеристику этим прыжкам.
31. Какие прыжки называются учебными?
32. Какие прыжки называются спортивным?
33. Сколько классов спортивных прыжков вы знаете?
34. Как определяются номера прыжков и коэффициент сложности спортивных прыжков в воду?
35. Сколько судей оценивают качество исполнения прыжков в воду на соревнованиях, как эти судьи называются?
36. Как (по какой системе) оценивается судьями качество исполнения прыжков?
37. В чем заключается работа секретариата, как определяется оценка за прыжок с учетом коэффициента трудности?
38. Какие системы проведения соревнований по прыжкам в воду вы знаете, и как определяется победитель в соревнованиях?
39. Какие средства подготовки прыгунов в воду вы знаете?
40. Что представляет собой трамплин и вышка для прыжков в воду?
41. Какое значение имеет наземная подготовка в начальном обучении прыжкам в воду?
42. Что может явиться причиной травматизма при занятиях прыжками в воду?
43. Каковы причины ударов о снаряды, воду, дно бассейна?
44. Какие меры безопасности необходимо соблюдать, чтобы избежать утопления при занятиях прыжками в воду?
45. Какие правила следует соблюдать при проведении занятий в зале, чтобы избежать травматизма?
46. Какая фирма изготавливает всемирно известные трамплины и какова их длина?
47. Какова должна быть глубина бассейна для занятий прыжками в воду?
48. Какими снарядами должен быть оснащен бассейн для занятий прыжками в воду в соответствии с требованиями FINA?

49. Какова величина давления, испытываемая человеком при погружении на глубину 30 м?
50. Перечислите основные компоненты акваланга.
51. Опишите способы изменения плавучести подводника.
52. Как избежать баротравмы среднего уха и легких?
53. Каковы правила поведения под водой для профилактики кессонной (декомпрессионной) болезни?
54. Как определить объем воздуха в акваланге?
55. Расскажите о воздействии физических упражнений в воде на организм занимающихся.
56. Расскажите о применении поддерживающих приспособлений на занятиях по акваэробике.
57. Расскажите о применении приспособлений, увеличивающих сопротивление воды, на занятиях по акваэробике.
58. Расскажите о применении силовых тренажеров на занятиях по акваэробике.
59. Расскажите о применении гидротренажеров на занятиях по акваэробике.
60. Расскажите об основных средствах акваэробики.
61. Как осуществляется дозирование физической нагрузки на занятиях акваэробикой.
62. Как осуществляется контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся?
63. Назовите задачи обучения плаванию в детском саду.
64. Как обеспечить безопасность на занятиях плаванием с детьми дошкольного возраста?
65. Каковы особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста?
66. Как обеспечить безопасность на занятиях плаванием с людьми пожилого возраста?
67. Сформулируйте задачи, решаемые в процессе занятием плаванием с людьми зрелого и старшего возраста.

68. Как можно охарактеризовать вид спорта синхронное плавание?
69. С какого года синхронное плавание включено в программу Олимпийских игр?
70. Какие виды программ существуют в синхронном плавании?
71. Как предупредить травматизм на занятиях синхронным плаванием?
72. Как классифицируются основные гребки синхронного плавания?
73. Какие существуют специальные передвижения в синхронном плавании?
74. Назовите простейшие фигуры синхронного плавания.
75. Назовите основные различия в построении сольных, парных, групповых композиций в синхронном плавании (по правилам соревнований).
76. Какая роль отводится общефизической, плавательной, хореографической и акробатической подготовке в синхронном плавании.
77. Как обеспечивать безопасность при выполнении упражнений на длительной задержке дыхания?
78. Охарактеризуйте водное поло, как игровой вид спорта, разъясните историю возникновения и динамику правил соревнований по водному поло.
79. Дайте классификацию техники водного поло.
80. Расскажите о тактике водного поло и приведите ее классификацию.
81. Опишите методику начального обучения в водном поло.
82. Охарактеризуйте основы спортивной тренировки в водном поло.
83. Назовите меры безопасности при проведении занятий по водному поло.
84. Назовите основные группы средств, применяемых при обучении плаванию, направленность упражнений каждой группы и задачи, которые решаются с их помощью.
85. Расскажите, какие учебные задачи решаются путем применения общеразвивающих, специальных физических и имитационных упражнений на занятиях плаванием.
86. Охарактеризуйте подготовительные упражнения для освоения с водой, назовите основные подгруппы этих упражнений и их направленность.

87. Чем объясняется необходимость применения учебных прыжков в воду на занятиях плаванием и каковы требования безопасности?
88. Назовите основные группы игр, применяемых на занятиях с детьми, в зависимости от их возраста и плавательной подготовленности.
89. Объясните, почему проведение игр на занятиях плаванием с детьми является обязательным требованием физического воспитания.
90. Назовите задачи, которые решаются при помощи проведения игр в воде, и обязательные требования к методике их проведения.
91. Назовите основные этапы обучения плаванию и содержание работы преподавателя на каждом из них.
92. Опишите обязательную последовательность освоения каждого упражнения техники плавания, связанную с постепенным уменьшением площади опоры при его выполнении.
93. Назовите типичные ошибки, возникающие при обучении технике плавания, их предупреждение и исправление.
94. Назовите педагогические принципы и особенности их реализации в плавании.
95. Охарактеризуйте методы, применяемые при обучении и тренировке пловца.
96. Охарактеризуйте практические методы, направленные на 1) освоение спортивной техники и 2) развитие двигательных качеств, и специфику их использования в плавании.
97. Расскажите об использовании целостного и раздельного метода изучения техники спортивных способов плавания на разных этапах обучения.
98. Расскажите о правилах применения словесных методов на занятиях плаванием.

**Контрольные вопросы для проведения промежуточного контроля  
студентов III курса**

1. Дайте характеристику педагогическому эксперименту.
2. Охарактеризуйте метод педагогического наблюдения.
3. Расскажите о контрольных испытаниях и их значении.

4. Назовите физиологические методы исследования.
5. Назовите психологические методы исследования.
6. Назовите основные методы математической статистики, применяемые в педагогических исследованиях.
7. Дайте характеристику методике измерения силовых качеств пловца с применением компьютерной технологии.
8. Расскажите о спидографии как методе оценки функциональной и технической подготовленности.
9. Расскажите о пульсометрии и определении скорости восстановления работоспособности по пульсу (пульсовые критерии оценки работоспособности).
10. Раскройте понятие «нагрузка», расскажите о «внешней» и «внутренней» стороне нагрузки.
11. Раскройте компоненты тренировочной нагрузки.
12. Опишите классификацию тренировочных упражнений по их преимущественной направленности на основе биохимических и физиологических критериев в спортивном плавании.
13. Что понимают под срочным, отставленным и кумулятивным эффектами нагрузки?
14. Охарактеризуйте структуру тренировочного процесса квалифицированного пловца в годичном цикле подготовки.
15. Дайте характеристику тренировочным макроциклам. Типы макроциклов (продолжительность, задачи, особенности чередования тренировочной нагрузки и отдыха).
16. Назовите факторы, обуславливающие методику построения макроцикла (оценка состояния пловца, процессы утомления и восстановления, кумулятивный эффект занятий, суперкомпенсация как основа повышения функциональных возможностей пловца).
17. Расскажите о закономерностях динамики результатов пловцов на этапах многолетней тренировки.

18. Назовите структурные элементы (по временному признаку) годового цикла тренировки квалифицированного пловца; укажите примерную продолжительность этих элементов.
19. Раскройте основные задачи подготовки в мезоциклах тренировки.
20. Расскажите о последовательности применения средств аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробно-гликолитической, анаэробно-алактатной направленности в большом цикле тренировки.
21. Что понимают под выносливостью пловца?
22. Как оценить выносливость пловца?
23. Как происходит развитие работоспособности пловцов в зоне стайерских дистанций?
24. Как происходит развитие работоспособности пловцов в зоне спринтерских дистанций?
25. Дайте характеристику общей и специальной работоспособности пловца.
26. Перечислите факторы, определяющие уровень специальной работоспособности пловца.
27. С помощью каких функциональных свойств организма можно охарактеризовать его энергетические возможности?
28. Каково примерное соотношение аэробных и анаэробных процессов энергообеспечения (в %) при проплывании дистанций различной длины с предельной интенсивностью?
29. Как применяется переменный дистанционный метод тренировки при развитии аэробного компонента выносливости пловцов?
30. Как применяется интервальный метод тренировки при развитии аэробного компонента выносливости пловцов?
31. Составьте комплекс тренировочных упражнений для одного занятия, направленный на развитие аэробного компонента выносливости пловцов?
32. Расскажите об особенностях применения дистанционного метода тренировки, направленного на параллельное повышение аэробного и анаэробного компонентов выносливости пловцов.

33. Составьте комплекс тренировочных упражнений для одного занятия, направленный на параллельное повышение аэробного и анаэробного компонентов выносливости пловцов.
34. Расскажите об особенностях применения интервального и повторного методов тренировки, направленных на развитие анаэробного гликолитического компонента выносливости пловцов.
35. Какие факторы являются ведущими в проявлении максимальной, взрывной силы и силовой выносливости пловцов?
36. Как определить уровень развития максимальной и взрывной силы пловца?
37. Какие методы регистрации используются для определения силовой выносливости пловцов на суше и в воде?
38. Какие упражнения используются для сопряженного развития специальной силы и технического совершенствования пловцов?
39. Какова схема распределения тренировочных нагрузок силовой направленности в макроцикле подготовки пловцов?
40. Какие средства и методы используются для развития максимальной и взрывной силы пловцов?
41. Какие средства и методы используются для развития силовой выносливости пловцов?
42. Каковы основные задачи силовой подготовки в восстановительно-втягивающем мезоцикле тренировки?
43. Каковы основные задачи силовой подготовки в общеподготовительном мезоцикле тренировки пловцов?
44. Каковы основные задачи силовой подготовки в специально-подготовительном мезоцикле тренировки пловцов?
45. Каковы основные задачи силовой подготовки в предсоревновательном и соревновательном мезоциклах тренировки пловцов?
46. Что понимают под скоростными способностями пловца?
47. Расскажите об основных средствах и методах развития скоростных способностей.

48. Расскажите о методике развития двигательной реакции.
49. Расскажите о методике развития способности к быстрому началу движения и методике повышения скорости выполнения одиночного движения. Какие средства для развития этих способностей могут применяться в тренировке пловцов?
50. Расскажите о методике повышения темпа движений у пловцов и сопряженного совершенствования скоростных способностей и техники плавания.
51. Что такое «скоростной барьер»? Какие методы и средства могут применяться для его преодоления у пловцов?
52. Какие тесты и критерии могут использоваться для контроля за уровнем развития скоростных способностей у пловцов?
53. Дайте определение и краткую характеристику физическому качеству - гибкость и подвижность в суставах.
54. Объясните взаимосвязь между рациональной техникой плавания и уровнем гибкости и подвижности в суставах.
55. Развитие гибкости. Какие особенности строения опорно-двигательного аппарата нужно учитывать при планировании занятий на гибкость. Гибкость активная и пассивная?
56. Какие возрастные периоды являются сенситивными для развития гибкости и подвижности в суставах?
57. Приведите примеры упражнений, которые используются в плавании для контроля за уровнем развития гибкости и подвижности в суставах.
58. Какие основные упражнения являются средствами развития гибкости и подвижности в суставах в тренировке пловцов?
59. В чем заключаются особенности методики развития гибкости и подвижности в суставах?
60. Расскажите об особенностях построения тренировочного занятия на гибкость.

61. Проанализируйте задачи и содержание тренировки на развитие гибкости и подвижности в суставах для пловцов различной специализации.
62. Объясните причины возникновения травм, какова профилактика травматизма на занятиях по развитию гибкости и подвижности в суставах.
63. Как влияет развитие силовых способностей на уровень технической подготовленности пловцов?
64. Перечислите основные компоненты рациональной спортивной техники.
65. Что такое эффективность техники, как ее можно определить?
66. Что такое экономичность техники, как ее можно определить?
67. Опишите взаимосвязь скорости плавания, длины шага и темпа движений.
68. Приведите оптимальные значения длины шага и темпа движений при проплывании дистанций в зависимости от пола, длины дистанции, способа плавания, квалификации пловцов.
69. Что понимается под тактической подготовленностью?
70. Какие основные тактические варианты проплывания дистанции с учетом и без учета действий соперников применяются спортсменами?
71. Опишите взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности.
72. Перечислите основные параметры соревновательной деятельности пловца.
73. С помощью каких упражнений совершенствуется тактическая подготовленность пловцов?
74. Назовите цель психодиагностики.
75. Расскажите о мотивации спортсмена, как основной составляющей психологической подготовки.
76. Опишите, как происходит формирование мотивов к успешной спортивной деятельности.
77. Назовите основные виды мотивов.
78. Опишите, как происходит формирование установок и благоприятных отношений для спортивной тренировки.
79. Раскройте содержание психологической подготовки к соревнованиям.

80. Перечислите способы формирования «спокойной боевой уверенности».
81. Перечислите основные психолого-педагогические мероприятия, используемые в психологической подготовке пловца.
82. Расскажите о личности тренера и об особенностях общения тренера и спортсмена в различные периоды подготовки.

### **Контрольные вопросы для промежуточной аттестации студентов IV курса**

1. Обоснуйте цель исследования (на примере собственной выпускной квалификационной работы).
2. Сформулируйте гипотезу исследования.
3. В чем заключается новизна исследования?
4. В чем заключается практическая значимость исследования?
5. Назовите этапы многолетней тренировки пловцов и перечислите их цели и задачи подготовки.
6. Расскажите о возрастной периодизации развития детей и подростков, приведите возрастные границы этапов.
7. Дайте определение понятиям биологического и паспортного возраста, объясните различие между ними.
8. Расскажите о пубертатном периоде как о ключевом моменте многолетней тренировки пловцов.
9. Назовите и охарактеризуйте стадии пубертатного периода.
10. Приведите основные типы тренировочных мезоциклов и охарактеризуйте особенности их построения на базовом этапе многолетней тренировки.
11. Приведите основные типы тренировочных мезоциклов и охарактеризуйте особенности их построения на этапе углубленной специализации многолетней подготовки.
12. Расскажите о динамике объема и направленности тренировочных нагрузок в микроциклах различных типов.
13. Каковы закономерности возрастных изменений основных параметров соревновательной деятельности?

14. В чем заключаются основные различия в методике развития выносливости у пловцов разных возрастных групп?
15. Расскажите о возрастной динамике показателей выносливости и специальной работоспособности.
16. Приведите сроки сенситивных периодов для развития отдельных видов выносливости с учетом половых различий.
17. Обоснуйте изменения абсолютных и парциальных объемов тренировочных средств, направленных на развитие различных видов выносливости, происходящие на этапах многолетней тренировки.
18. Опишите возрастную динамику аэробных возможностей юных пловцов.
19. Приведите сенситивные периоды в развитии аэробных способностей пловцов. Раскройте методы и средства развития аэробных способностей пловцов на разных этапах многолетней подготовки.
20. Как нужно планировать тренировочные нагрузки и корректировать их на различных стадиях пубертатного периода?
21. Каковы основные задачи силовой подготовки пловцов на этапах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования?
22. Какие средства и методы используются для развития силовых способностей пловцов на этапе начальной подготовки?
23. Какие средства и методы используются для развития силовых способностей пловцов на этапе базовой подготовки?
24. Какие средства и методы используются для развития силовых способностей пловцов на этапе углубленной специализации?
25. Какие средства и методы используются для развития силовых способностей пловцов на этапе спортивного совершенствования?
26. Какие методы регистрации силовой подготовленности применяются для ее оценки на различных этапах многолетней тренировки?

27. Какие основные правила необходимо соблюдать для профилактики травм у юных пловцов при организации и проведении занятий силовой направленности?
28. Каково соотношение объема тренировочной работы общей и специальной силовой направленности на этапах многолетней подготовки юных пловцов?
29. Какие тренажеры и устройства применяются для силовой подготовки юных пловцов?
30. Приведите возрастные границы сенситивного периода для развития гибкости для пловцов разного пола.
31. Какие методы измерения подвижности в суставах применяются на различных этапах многолетней тренировки?
32. Назовите факторы, обуславливающие способности к спортивному плаванию.
33. Расскажите о критериях, определяющих уровень спортивных достижений на разных этапах многолетней подготовки.
34. Как и на основе каких показателей осуществляется прогнозирование индивидуального развития и спортивной перспективности юных пловцов?
35. Как осуществляется оценка перспективности юных пловцов с учетом биологического возраста и применением шкал комплексной оценки?
36. Раскройте понятие о стабильности показателей с точки зрения надежности многолетнего прогноза.
37. Назовите ведущие показатели перспективности отбора на каждом этапе спортивного отбора.
38. Перечислите основные задачи воспитательной работы с юными пловцами.
39. Какие меры следует применять для воспитания у детей гражданственности и патриотизма, высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия?

40. Опишите основные методические приемы, направленные на формирование личности юного спортсмена и мотивации к многолетней напряженной тренировке.
41. Какие приемы применяются для становления спортивного коллектива, развитию духа спортивной борьбы, взаимопомощи и сотрудничества?
42. Назовите основные гигиенические требования, предъявляемые к спортивным бассейнам.
43. Как осуществляется эксплуатация очистных сооружений и контроль за качеством воды в бассейне?
44. Какое оборудование необходимо в бассейне для массового обучения плаванию?
45. Какое оборудование необходимо в бассейне для тренировки квалифицированных пловцов?
46. Назовите оборудование, необходимое для работы восстановительного центра.
47. Перечислите оборудование, необходимое для научно-исследовательской работы по плаванию.
48. Что представляет из себя методический кабинет бассейна?
49. Дайте характеристику этапа предварительной спортивной подготовки многолетней тренировки пловцов. Раскройте основное содержание и особенности подготовки, укажите продолжительность этапа, возраст и уровень спортивного мастерства.
50. Дайте характеристику этапа базовой спортивной подготовки многолетней тренировки пловцов. Раскройте основное содержание и особенности подготовки, укажите продолжительность этапа, возраст и уровень спортивного мастерства.
51. Дайте характеристику этапа углубленной спортивной специализации многолетней тренировки пловцов. Раскройте основное содержание и особенности подготовки, укажите продолжительность этапа, возраст и уровень спортивного мастерства.

- 52.Расскажите об особенностях построения макроциклов тренировки на различных этапах многолетней подготовки.
- 53.Назовите цели, задачи и принципы спортивного отбора и возрастные границы этапов отбора.
- 54.Назовите оборудование, необходимое для проведения соревнований в бассейне.
- 55.Какие средства и методы используются для развития гибкости пловцов на этапе начальной подготовки?
- 56.Какие средства и методы используются для развития гибкости пловцов на этапе базовой подготовки?
- 57.Какие средства и методы используются для развития гибкости пловцов на этапе углубленной специализации?
- 58.Какие средства и методы используются для развития гибкости пловцов на этапе спортивного совершенствования?
- 59.Расскажите о взаимосвязи индивидуальной техники плавания с моделями техники на различных этапах многолетней тренировки.
- 60.Назовите ключевые элементы техники плавания у спортсменов различных возрастных групп и расскажите, как они соотносятся с особенностями телосложения и физической подготовленностью пловцов.

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

а) Основная литература:

1. Лафлин Т. Как рыба в воде : Эффективные техники плавания, доступные каждому - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 216 с.
2. Лафлин Т. Полное погружение : Как плавать лучше, быстрее и легче. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 195 с.
3. Плавание : библия тренера / [пер. с англ. Кононова Е.]. - М.: Эксмо, 2014. - 411 с.
4. Плавание : учеб. для студентов, обучающихся по дисциплине "Плавание" по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." :

рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)" / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 289 с.

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. приложения : [учеб. для [тренеров]] : В 2 кн. / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2015.
6. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. // под редакцией д.п.н., проф. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2011. – 480 с.
7. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. // под редакцией д.п.н., проф. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2012. – 544 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бакшеев М.Д. Структура многолетней подготовки пловцов / М.Д. Бакшеев ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики плавания. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 35 с.: ил.
2. Бакшеев, М.Д. Специализированные восприятия в спортивном плавании : монография / М.Д. Бакшеев, А.С. Казызаева, Г.А. Тарасевич ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2012. - 183 с.
3. Булгакова Н.Ж. Акваэробика : метод. разработ. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК / Булгакова Н.Ж., Васильева И.А.; РГАФК. - М., 1996. - 30 с.: ил.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Нина Жановна. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.: ил.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Нина Жановна. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.: ил.
6. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание : Первые шаги в спорте / Булгакова Нина Жановна. - М.: АСТ: Астрель, 2002. - 159 с.: ил.
7. Викулов А.Д. Плавание : Учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по спец. 022300 Физ. культура

- и спорт: Рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Викулов Александр Демьянович. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.: ил.
8. Водные виды спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 - Физ. культура и спорт: Рек. М-вом образования РФ / ред. Булгакова Н.Ж. - М.: АCADEMIA, 2003. - 315 с.: ил.
  9. Волков Н.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов / Волков Николай Иванович, Олейников Владимир Иванович. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 80 с.: табл.
  10. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям : Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. - М.: ФиС, 2007. - 911 с.: ил.
  11. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунов. - М.: Academia, 2009. - 255 с.
  12. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Г.Д. Горбунов. - [3-е изд., испр.]. - М.: Сов. спорт, 2007. - 294 с.
  13. Гордон С.М. Деловая игра по курсу специализации плавания : Контрольные упражнения в тренировке пловца : метод. разработ. для студентов специализации, курсов усовершенствования, слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа / С.М. Гордон ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1991. - 17 с.: табл.
  14. Гордон С.М. Построение микроцикла тренировки пловца : метод. разработ. для слушателей ф-тов усовершенствования и повышения квалификации ГЦОЛИФКа / С.М. Гордон, П.М. Прилуцкий ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1986. - 24 с.

15. Гордон С.М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С.М. Гордон. - М.: физ. культура, 2008. - 250 с.: табл.
16. Гузман, Р. Плавание : упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Рубен Гузман ; [пер. с англ. В.М. Боженков] ; предисл. Пабло Моралеса ; [пер. с англ. В.М. Боженков]. - Минск: Попурри, [2013]. - 288 с.
17. Давыдов, В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки : теорет. и практ. аспекты : [монография] / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. - М.: Сов. спорт, 2014. - 383 с.
18. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде / Зенов Борис Дмитриевич, Кошкин Игорь Михайлович, Вайцеховский Сергей Михайлович. - М.: ФиС, 1986. - 79 с.: ил.
19. Кашкин А.А. Возрастная динамика специальной подготовленности юных пловцов : метод. разработ. для студентов специализации "Плавание", слушателей ИПКиППК : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] / А.А. Кашкин, Е.А. Мехтелева ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 60 с.
20. Кашкин А.А. Комплексная оценка физического развития, силовой подготовленности, гидродинамических качеств, техники плавания и физической работоспособности юных пловцов : метод. разработ. для студентов специализации плавание тренер. и заоч. фак., слушателей ФПК Акад. / Кашкин А.А., Морозов С.Н., Попов О.И.; РГАФК. - М., 1996. - 96 с.: табл.
21. Кашкин А.А. Оценка силовых способностей юных пловцов : Учеб. пособие для студентов специализации плавание тренерского и заочного фак., слушателей ФПК Акад. / Кашкин А.А., Морозов С.Н., Попов О.И.; РГАФК. - М., 1995. - 71 с.: табл.
22. Кашкин А.А. Прогнозирование скорости плавания в различных зонах с преимущественным энергетическим обеспечением у юных пловцов

- разного возраста и пола : Метод. разработ. для студентов специализации плавание и слушателей ИППК РГАФК / Кашкин А.А., Попов О.И.; РГАФК. - М., 1998. - 35 с.: табл.
- 23.Кашкин А.А. Физиологическая характеристика однократных и повторных упражнений в плавании : метод. разработ. для студентов специализации плавание, слушателей ФПК и ВШТ ГЦОЛИФКа / Кашкин А.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1992. - 64 с.: табл.
- 24.Лафлин, Т. Как рыба в воде : Эффектив. техники плавания, доступ. каждому / Терри Лафлин ; пер. с англ., под ред. Максима Буслаева. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 216 с.
- 25.Лафлин, Т. Полное погружение : Как плавать лучше, быстрее и легче : / Терри Лафлин, Джон Делвз = Terry Laughlin, John Delves ; под ред. Максима Буслаева. - 2-е изд. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 195 с.
- 26.Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ. А. Озерова. - М.: Гранд-Фаир, 2000. - 255 с.: ил.
- 27.Макаренко Л.П. Профессионально-педагогическое мастерство тренера ДЮСШ по плаванию : Учеб. пособие для студентов тренерского факультета и слушателей факультета усовершенствования ГЦОЛИФКа / Макаренко Леонид Прокопьевич. - М.: б. и., 1986. - 36 с.
- 28.Макаренко Л.П. Соревновательная деятельность высококвалифицированных пловцов-спринтеров : Учеб. пособие слушателей ИПК и ФПК, тренеров по плаванию / Макаренко Л.П.; РГУФК. - М., 2003. - 105 с.: ил.
- 29.Макаренко Л.П. Соревновательная деятельность высококвалифицированных пловцов-стайеров : Учеб. пособие слушателей ИПК и ФПК, тренеров по плаванию / Макаренко Л.П.; РГУФК. - М., 2003. - 159 с.: Табл.: Ил.
- 30.Маклауд, Й. Анатомия плавания : [пер. с англ.] / Йен Маклауд. - [2-е изд.]. - Минск: Поппури, [2013]. - 195 с.

- 31.Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300.62 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / М.Н. Максимова. - М.: Сов. спорт, 2012. - 304 с.
- 32.Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах : [метод. рекомендации] / [А.Н. Поликарпочкин [и др.]]. - М.: Сов. спорт, 2014. - 127 с
- 33.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.
- 34.Обучение плаванию детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по изучению курса : дисциплина по выбору для студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : квалификация (степень) выпускника - Бакалавр : формы обучения - оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / [сост.: Мехтелева Е.А. [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., 2015. - 70 с.
- 35.Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 - Физ. культура и спорт, 022400 - Рекреация и спортив.-оздоров. туризм / [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: АCADEMIA, 2008. - 429 с.
- 36.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.: ил.
- 37.Орлов Д.В. Акваланг и подводное плавание / Орлов Д.В., Сафонов М.В. - М.: Подвод. Клуб МГУ им. М. В. Ломоносова, 1998. - 285 с.: ил.

38. Оценка специальной подготовленности и гидродинамических качеств пловцов : Деловые игры : учеб. пособие для слушателей ИПК и ППК, студентов специализации плавания физкультур. ВУЗов / [сост. А.А. Кашкин] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры. - М., 2005. - 172 с.: табл.
39. Петрова Н.Л. Плавание : техника обучения детей с ран. возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М.: Гранд-Фаир, 2008. - 119 с.: ил.
40. Плавание / ред. Платонов В.Н. - Киев: Олимп. лит., 2000. - 495 с.: ил.
41. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
42. Попов О.И. Медико-биологические основы проявления выносливости у пловцов : метод. разработ. для студентов специализации плавание и слушателей РГАФК / О.И. Попов, А.А. Кашкин ; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1998. - 33 с.: табл.
43. Попов О.И. Основы построение тренировки квалифицированных пловцов [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов спец. "Плавание" / О.И. Попов, В.В. Смирнов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: РИО РГУФК, 2005. - 108 с.
44. Система подготовки спортивного резерва / ВНИИФК. - М., 1994. - 319 с.: табл.
45. Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.: ил.
46. Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом : науч.-метод. пособие / сост.: Ю.В. Корягина, В.А. Аикин ; М-во спорта РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2015. - 31 с.
47. Соломатин В.Р. Индивидуализация многолетней тренировки в спортивном плавании : монография / В.Р. Соломатин. - М.: физ. культура, 2009. - 241 с.: ил.

48. Соломатин В.Р. Медико-биологические основы и методы развития выносливости пловца : учеб. пособие для студентов и слушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / В.Р. Соломатин ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1991. - 47 с.
49. Спортивное плавание : учеб. для вузов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и туризму / ред. Булгакова Н.Ж. - М.: ФОН, 1996. - 429 с.: ил.
50. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению "Физ. культура" : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / под ред. А.А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 268 с.
51. Тренировка и спортивный отбор пловцов на этапах многолетней подготовки [Электронный ресурс] : учеб. пособие по дисциплине "Теория и методика избр. вида спорта (плавание)" : для студентов, обучающихся по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спорт подгот." : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Булгакова Н.Ж. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло. - М., 2015.
52. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки : учеб. пособие / Уильямс М. - Киев: Олимпийская лит., 1997. - 255 с.: ил.
53. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп / Фомиченко Татьяна Германовна. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 103 с.: ил.
54. Фомиченко Т.Г. Современные проблемы спортивного плавания / Фомиченко Т.Г.; РГАФК. - М.: ФОРНИ, 2001. - 50 с.
55. Фомиченко, Т.Г. Особенности психологической подготовки квалифицированных пловцов : теория и методика избр. вида спорта (плавание) : метод. рекомендации для студентов, обучающихся по

направлению 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : квалификация (степень) выпускника - Бакалавр : [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Фомиченко Т.Г.] ; 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)", Каф. теории и методике спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и вод. поло. - М., 2012. - 32 с.

56. Фролов, С.Н. Методики обучения технике водного поло [Электронный ресурс] : курс лекций по теории и методике избр. вида спорта (водное поло) : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ / Фролов С.Н., Чистова Н.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

57. Хальянд Р.Б. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля : Учеб. материал / Хальянд Рейн Борисович, Тамп Тоомас Александрович, Каал Райво Кейнвич. - Таллин: Таллин. ГПИ, 1984. - 98 с.: ил.

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

1. Официальный сайт FINA <http://www.fina.org/>

2. Официальный сайт Европейской федерации плавания LEN – <http://www.lenweb.org/main.php>

3. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания – <http://www.russwimming.ru/>

4. Российские новости <http://swimming.ru/>

5. Статистика по чемпионатам мира с начала их проведения [http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming\\_world\\_championships](http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_championships)

6. Хронология мировых рекордов на отдельных дистанциях с момента регистрации [http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming\\_world\\_records](http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_records)

7.База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>

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

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

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

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

- 1.Динамометрическая установка для определения силы тяги, развиваемая пловцом на суше и в воде
- 2.Спидограф для определения изменений внутрицикловой скорости плавания.
- 3.Передвижная видео установка «Дельфин» для визуальной оценки подводной части гребковых движений в плавании.
- 4.Видео камера для оценки внешних параметров техники плавания.
- 5.Бокс для подводной видеосъёмки техники плавания.
- 6.«Биокинетик» тренажер для оценки специальной работоспособности пловца.
- 7.Антропометр.
- 8.Калипер ( измеритель кожножировой прослойки).
- 9.Динамометр становой.
- 10.Тренажер Хьюттеля-Мертенса для развития и оценки уровня развития специфической силы и работоспособности пловца.

- 11.Тренажер «Скайлинк» для развития специфических качеств пловца и коррекции техники движений в плавании.
- 12.Монитор сердечного ритма Polar S 610, 5 штук.
- 13.Перекладина пристенная.
- 14.Видео камера Samsung 1400
- 15.Много функциональный тренажер для развития силы ведущих групп мышц.
- 16.Много функциональная система регистрации времени Colorado Spring.
- 17.Компьютеры: 3 ноутбука, 3 системных блока.
- 18.Видеопроектор Acer

*Приложения к рабочей программе дисциплины*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание) для студентов института спорта и физического воспитания 1 курса направление подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной, заочной ускоренной формы обучения*

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины: 1,2 семестры - очная и заочная ускоренная форма обучения;

2.4 - заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: экзамен

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
1	Спортивная тренировка- ведение дневника спортсмена с фиксацией тренировочных нагрузок	<i>В течение семестра</i>	5
2	РГР – графики мировых рекордов		5
3	Прикладное плавание		10
4	Выполнение нормативов не ниже 3 разряда, 50,100 м 4 способами		10
5	Участие в соревнованиях различных рангов		10
6	Анализ техники плавания способом кроль на груди		10
7	Анализ техники плавания способом кроль на груди		10
8	Анализ техники плавания способом брасс		10
9	Анализ техники плавания способом баттерфляй		10
10	Анализ техники стартов и поворотов		5
11	Судейство 6 соревнований		15
12	Экзамен		5
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение нормативов 3 разряда на выбор 200,400 к\п, 800,1500 м	10
2	Прикладное плавание	10
3	Часовое плавание 4000 м	10
4	<b>ИТОГО</b>	<b>30</b>

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Основное требование для допуска к экзамену набрать минимум 60 баллов по текущим темам.

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

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

Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## V. 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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание) для студентов института спорта и физического воспитания 2 курса направление подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной и заочной ускоренной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 3,4 семестры - очная форма обучения;

5,6 - заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
1	Спортивная тренировка		10
2	Водное поло	<i>В течение семестра</i>	10
3	Синхронное плавание		10
4	Судейство соревнований. Участие в соревнованиях		10
5	Подводное плавание		10
6	Начальное обучение плаванию		10
7	Прыжки в воду		10
8	<i>Посещение занятий</i>		10
	<b>Экзамен</b>		
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата «Особенность обучения плаванию детей дошкольного возраста»	10
2	Написание реферата «Особенность занятий с людьми старшего и пожилого возраста»	10
3	Написание реферата «Методы самоконтроля спортсмена»	10
4	Написание реферата «Особенности техники плавания в водном поло»	10
5	Написание реферата «Элементы передвижений в синхронном плавании»	10
6	Призовые места на соревнованиях различного уровня	10
7	Обучении плаванию ГПП - 5 уроков	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Основное требование для допуска к зачету и экзамену набрать минимум 60 баллов по текущим темам.

В реферате должна быть аргументировано, представлена точка зрения студента, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики. Все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания. Не допустимо, включать в свою работу выдержки из работ других авторов без указания на это, пересказывать чужую

работу близко к тексту без отсылки к ней, использовать чужие идеи без указания первоисточника. Это касается и источников, найденных в Интернете. Необходимо указывать автора, название документа и полный адрес сайта. Все случаи плагиата должны быть исключены. В конце работы дается исчерпывающий список всех использованных источников.

При оформлении текста на компьютере: интервал полуторный, размер шрифта – 14, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см. Требования к докладу – создание доклада с использованием компьютерных технологий (презентация Power Point, Flash–презентация, видео-презентация и др.) и дополнительных источников информации.

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

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

Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## V. 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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание) для студентов института спорта и физического воспитания 3 курса направление подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной, заочной ускоренной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Сроки изучения дисциплины: 5,6 семестры – очная, заочная ускоренная форма обучения;  
7,8 - заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	РГР «Особенности многолетней спортивной тренировки»	<i>В течение семестра</i>	10
2	РГР «Оценка эффективности техники старта и поворотов»		10
3	Реферат «Психолого-педагогическая характеристика тренера»		10
4	Проведение тренировочного занятия (конспект)		10
5	Участие и судейство соревнований		30
6	<i>Посещение занятий</i>		10
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата «Особенности многолетней спортивной тренировки»	20
2	Выполнение РГР «Оценка эффективности техники старта и поворотов»	15
3	Написание реферата «Психолого-педагогическая характеристика тренера»	15
4	Написание конспекта тренировочного занятия	15
5	Написание реферата «Организация и судейство соревнований»	15

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Основное требование для допуска к экзамену набрать минимум 60 баллов по текущим темам.

В реферате должна быть аргументировано, представлена точка зрения студента, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики. Все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам

библиографического описания. Не допустимо, включать в свою работу выдержки из работ других авторов без указания на это, пересказывать чужую работу близко к тексту без отсылки к ней, использовать чужие идеи без указания первоисточника. Это касается и источников, найденных в Интернете. Необходимо указывать автора, название документа и полный адрес сайта. Все случаи плагиата должны быть исключены. В конце работы дается исчерпывающий список всех использованных источников.

При оформлении текста на компьютере: интервал полуторный, размер шрифта – 14, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см. Требования к докладу – создание доклада с использованием компьютерных технологий (презентация Power Point, Flash–презентация, видео-презентация и др.) и дополнительных источников информации.

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

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

Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## V. 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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание) для студентов института спорта и физического воспитания 4 курса направление*

**подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной, заочной ускоренной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины: 7,8 семестры – очная, заочная ускоренная форма обучения; 9,10 - заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Реферат «Особенности многолетней спортивной тренировки»	В течение семестра	10
2	Реферат по теме «Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки»		10
3	Доклад по теме «Спортивная тренировка»		10
4	Деловая игра: «Построение спортивной тренировки»		10
5	Доклад «Построение спортивной тренировки»		10
6	Реферат «Особенности различных форм занятий плаванием»		10
7	Доклад по теме «Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя»		10
8	<i>Посещение занятий</i>		10
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Опрос по теме «Особенности многолетней спортивной тренировки»	10
2	Доклад по теме «Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки»	10
3	Реферат по теме «Спортивная тренировка»	10
4	Доклад по Научно-исследовательской работе и УИРС	10
5	Доклад по теме «Построение спортивной тренировки»	10
6	Сообщение на тему «Особенности различных форм занятий плаванием»	10

7	Доклад по теме «Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя»	10
---	---	----

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

Основное требование для допуска к экзамену набрать минимум 60 баллов по текущим темам.

В реферате должна быть аргументировано, представлена точка зрения студента, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики. Все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания. Не допустимо, включать в свою работу выдержки из работ других авторов без указания на это, пересказывать чужую работу близко к тексту без отсылки к ней, использовать чужие идеи без указания первоисточника. Это касается и источников, найденных в Интернете. Необходимо указывать автора, название документа и полный адрес сайта. Все случаи плагиата должны быть исключены. В конце работы дается исчерпывающий список всех использованных источников.

При оформлении текста на компьютере: интервал полуторный, размер шрифта – 14, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см. Требования к докладу – создание доклада с использованием компьютерных технологий (презентация Power Point, Flash–презентация, видео-презентация и др.) и дополнительных источников информации.

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

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

Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б.1.В.ДВ.16 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ПЛАВАНИЕ)»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная ускоренная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 20 зачетных единиц.

**2.Семестры освоения дисциплины:** 1-8 очная, заочная ускоренная форма обучения, 2-10 заочная форма обучения

**Цель освоения дисциплины:** Целью освоения учебной дисциплины является повысить уровень спортивной подготовленности и уровень индивидуальных профессиональных знаний студентов по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)», а так же развить умения и навыки необходимых тренеру – преподавателю и инструктору по спортивному плаванию и водных видов спорта, которые выпускник сможет успешно применять в своей дальнейшей научной, спортивной или рабочей деятельности в спортивных учреждениях на высоком методическом уровне.

### 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине  наименование	Этап формирования компетенции		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	<i>Знать:</i> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	3		5
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	4		6
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	4		6

<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основные положения стандарта по спортивной подготовке в спортивном плавании	5		7
	<i>Уметь:</i> определять наиболее значимые аспекты подготовки в спортивном плавании, осуществлять планирование тренировочных занятий в спортивном плавании на основе положений теории и методики физической культуры и стандартов спортивной подготовки	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками рационального построения и перспективного планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности в спортивном плавании,	6		8
<b>ОПК-5</b>	<i>Знать:</i> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	5		7
	<i>Уметь:</i> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	6		8
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1		3
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	2		4
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2		4
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> основы проведения спортивного отбора, эффективные методики определению антропометрических, физических и психических Особенности, возрастные и половые особенности	7		9

	<i>Уметь:</i> рационально подходить к выбору средств и методов отбора в спортивном плавании, эффективно применять их в профессиональной деятельности, осуществлять спортивный отбор построенный на объективной и комплексной оценке исходных данных	7		9
	<i>Владеть:</i> навыками применения современных методик и подходов к проведению спортивного отбора в спортивном плавании, проводить грамотную профориентацию на основе полученных данных	7		9
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> основы теории спорта, особенности планирования и структуры тренировочной и соревновательной в детско-юношеском спорте, основные положения стандарта по спортивной подготовке в спортивном плавании	5		7
	<i>Уметь:</i> выбирать средства и методы подготовки в избранном виде спорта, эффективно осуществлять планирование тренировочного процесса при работе с данным контингентом, оценивать результаты профессиональной деятельности	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками оперативной коррекции тренировочных планов, дифференцированного подхода к выбору средств и методов подготовки и составлению программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	6		8
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, специфику выполнения основных двигательных действий в спортивном плавании, лимитирующие факторы успешной реализации спортивной формы	1		3
	<i>Уметь:</i> применять в тренировочной и соревновательной деятельности новейшие технологии управления спортивной формой	2		4
	<i>Владеть:</i> навыками применения современных спортивных, оздоровительных, научных технологий для совершенствования уровня индивидуального спортивного мастерства	2		4
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> физиологию, психологию, биохимию, основные методики оценки состояния организма, средства и методы профилактики травматизма и перенапряжения, основные средства и методы восстановления в спорте	3		5
	<i>Уметь:</i> рационально подходить к выбору средств и методов тренировки, определять с помощью имеющихся средств текущее состояние, обоснованно вносить коррекцию в тренировочные планы	4		6
	<i>Владеть:</i> навыками оперативного и точного определения текущего состояния, построения перспективного плана подготовки,	4		6

**4.Краткое содержание дисциплины:** Общая трудоемкость дисциплины составляет **20 зачетных единиц, 720 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	1-й курс						
2	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>20</b>	<b>60</b>		
3	1.1. Техника плавания кролем на груди	1		4	20		
4	1.2. Техника плавания кролем на спине	1		4	20		
5	1.6. Спортивная тренировка	1		12	20		
6	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>10</b>	<b>18</b>		
7	2.3. Организация и проведение соревнований	1		10	18		
8	<b>Итого за 1-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>78</b>		
9	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>18</b>	<b>55</b>		
10	1.3. Техника плавания брассом	2		4	14		
11	1.4. Техника плавания баттерфляем	2		4	14		
12	1.5. Техника стартов и поворотов	2		4	14		
13	1.6. Спортивная тренировка	2		6	13		
14	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>12</b>	<b>32</b>		
15	2.1. Обучение плаванию	2		6	16		
16	2.2. Прикладное плавание	2		6	16		
17		2				9	Экзамен
18	<b>Итого за 2-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>87</b>	<b>9</b>	
19	<b>Всего за 1-й курс</b>			<b>60</b>	<b>165</b>	<b>9</b>	
20	2-й курс						
21	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>14</b>	<b>7</b>		
22	1.6. Спортивная тренировка	3		6	3		
23	1.7. Водное поло	3		4	2		
24	1.8. Синхронное плавание	3		4	2		
25	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>16</b>	<b>8</b>		
26	2.1. Обучение плаванию	3		8	4		
27	2.2. Прикладное плавание	3		8	4		
28	<b>Итого за 3-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>15</b>		
29	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>18</b>	<b>24</b>		
30	1.6. Спортивная тренировка	4		14	12		
31	1.9. Прыжки в воду	4		4	12		

32	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>12</b>	<b>18</b>		
33	2.1. Обучение плаванию	4		12	18		
34		4				9	Экзамен
35	<b>Итого за 4-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>42</b>	<b>9</b>	
36	<b>Всего за 2-й курс</b>			<b>60</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	
37	3-й курс						
38	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>26</b>	<b>4</b>		
39	1.6. Спортивная тренировка	5		8			
40	1.10. Общая физическая подготовка на суше	5		4	1		
41	1.11. Средства и методы развития силы	5		4	1		
42	1.12. Средства и методы развития выносливости	5		4	1		
43	1.17. Построение спортивной тренировки	5		6	1		
44	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>2</b>		
45	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	5		4	2		
46	<b>Итого за 5-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>6</b>		
47	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>22</b>	<b>5</b>		
48	1.6. Спортивная тренировка	6		8	1		
49	1.13. Средства и методы развития скоростных способностей	6		4	1		
50	1.14. Средства и методы развития гибкости	6		4	1		
51	1.15. Средства и методы развития координационных способностей	6		2	1		
52	1.16. Техничко-тактическая подготовленность пловца	6		4	1		
53	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>1</b>		
54	2.4. Проведение учебно-тренировочных занятий	6		8	1		
55		6				9	Экзамен
56	<b>Итого за 6-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	
57	<b>Всего за 3-й курс</b>			<b>60</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	
58	4-й курс						
59	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>20</b>	<b>88</b>		
60	1.6. Спортивная тренировка	7		10	44		
61	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	7		10	44		
62	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>10</b>	<b>44</b>		
63	2.6. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки	7		10	44		
64	<b>Итого за 7-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>132</b>		
65	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>14</b>	<b>36</b>		
66	1.6. Спортивная тренировка	8		8	18		
67	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	8		6	18		
68	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>16</b>	<b>42</b>		

69	2.5. Особенности различных форм занятий плаванием	8		6	14		
70	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	8		6	14		
71	2.8. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя	8		4	14		
72	Экзамен	8				9	
73	<b>Итого за 8-й семестр</b>			<b>30</b>	<b>78</b>	<b>9</b>	
74	<b>Всего за 4-й курс</b>			<b>60</b>	<b>210</b>	<b>9</b>	
75	Всего по учебному плану			240	444	36	

### 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	1-й курс						
2	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>32</b>		
3	1.6. Спортивная тренировка	1		6	32		
4	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>30</b>		
5	2.3. Организация и проведение соревнований	1		4	30		
6	<b>Итого за 1-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>62</b>		
7	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>36</b>		
8	1.6. Спортивная тренировка	2		6	36		
9	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>35</b>		
10	2.3. Организация и проведение соревнований	2		4	35		
11	Экзамен					9	
12	<b>Итого за 2-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>71</b>	<b>9</b>	
13	<b>Всего за 1-й курс</b>			<b>20</b>	<b>133</b>	<b>9</b>	
14	2-й курс						
15	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>60</b>		
16	1.1. Техника плавания кролем на груди	3		4	20		
17	1.2. Техника плавания кролем на спине	3		2	20		
18	1.6. Спортивная тренировка	3		2	20		
19	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>20</b>		
20	2.3. Организация и проведение соревнований	3		2	20		
21	<b>Итого за 3-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>80</b>		
22	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>7</b>	<b>60</b>		

23	1.3. Техника плавания брассом	4		2	14		
24	1.4. Техника плавания баттерфляем	4		2	14		
25	1.5. Техника стартов и поворотов	4		1	16		
26	1.6. Спортивная тренировка	4		2	16		
27	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>3</b>	<b>29</b>		
28	2.1. Обучение плаванию	4		2	15		
29	2.2. Прикладное плавание	4		1	14		
30	Экзамен					9	
31	<b>Итого за 4-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>89</b>	<b>9</b>	
32	<b>Всего за 2-й курс</b>			<b>20</b>	<b>169</b>	<b>9</b>	
33	3-й курс						
34	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>16</b>		
35	1.6. Спортивная тренировка	5		2	8		
36	1.7. Водное поло	5		2	4		
37	1.8. Синхронное плавание	5		2	4		
38	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>10</b>		
39	2.1. Обучение плаванию	5		2	6		
40	2.2. Прикладное плавание	5		2	4		
41	<b>Итого за 5-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>26</b>		
42	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>23</b>		
43	1.6. Спортивная тренировка	6		4	14		
44	1.9. Прыжки в воду	6		2	9		
45	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>12</b>		
46	2.1. Обучение плаванию	6		4	12		
47	Экзамен					9	
48	<b>Итого за 6-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>35</b>	<b>9</b>	
49	<b>Всего за 3-й курс</b>			<b>20</b>	<b>61</b>	<b>9</b>	
50	4-й курс						
51	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>18</b>	<b>119</b>		
52	1.6. Спортивная тренировка	8		2	16		
53	1.10. Общая физическая подготовка на суше	8		2	14		
54	1.11. Средства и методы развития силы	8		2	14		
55	1.12. Средства и методы развития выносливости	8		2	13		
56	1.17. Построение спортивной тренировки	8		2	14		
57	1.13. Средства и методы развития скоростных способностей	8		2	12		
58	1.14. Средства и методы развития гибкости	8		2	12		
59	1.15. Средства и методы развития координационных способностей	8		2	12		
60	1.16. Техничко-тактическая подготовленность пловца	8		2	12		
61	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>14</b>		
62	2.4. Проведение учебно-тренировочных занятий	8		2	14		
63	Экзамен					9	
64	<b>Итого за 8-й семестр</b>			<b>20</b>	<b>133</b>	<b>9</b>	

65	<b>Всего за 4-й курс</b>			<b>20</b>	<b>133</b>	<b>9</b>	
66	5-й курс						
67	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>28</b>		
68	1.6. Спортивная тренировка	10		4	14		
69	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	10		4	14		
70	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>12</b>	<b>51</b>		
71	2.5. Особенности различных форм занятий плаванием	10		2	10		
72	2.6. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки	10		4	20		
73	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	10		4	12		
74	2.8. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя	10		2	9		
75	Экзамен	10				9	
76	<b>Итого за 10-й семестр</b>			<b>20</b>	<b>79</b>	<b>9</b>	
77	<b>Всего за 5-й курс</b>			<b>20</b>	<b>79</b>	<b>9</b>	
78	Всего по учебному плану			100	575	45	

### Форма обучения заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1-й курс						
2	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>42</b>		
3	1.1. Техника плавания кролем на груди	1		4	14		
4	1.2. Техника плавания кролем на спине	1		2	14		
5	1.6. Спортивная тренировка	1		2	14		
6	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>20</b>		
7	2.3. Организация и проведение соревнований	1		2	20		
8	<b>Итого за 1-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>62</b>		
9	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>56</b>		
10	1.3. Техника плавания брассом	2		2	14		
11	1.4. Техника плавания баттерфляем	2		1	14		
12	1.5. Техника стартов и поворотов	2		1	14		
13	1.6. Спортивная тренировка	2		2	14		
14	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>33</b>		
15	2.1. Обучение плаванию	2		2	17		

16	2.2. Прикладное плавание	2		2	16	
17		2			9	Экзамен
18	<b>Итого за 2-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>89</b>	<b>9</b>
19	<b>Всего за 1-й курс</b>			<b>20</b>	<b>151</b>	<b>9</b>
20	2-й курс					
21	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>36</b>	
22	1.6. Спортивная тренировка	3		2	12	
23	1.7. Водное поло	3		2	12	
24	1.8. Синхронное плавание	3		2	12	
25	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>26</b>	
26	2.1. Обучение плаванию	3		2	14	
27	2.2. Прикладное плавание	3		2	12	
28	<b>Итого за 3-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>62</b>	
29	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>59</b>	
30	1.6. Спортивная тренировка	4		4	30	
31	1.9. Прыжки в воду	4		2	29	
32	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>30</b>	
33	2.1. Обучение плаванию	4		4	30	
34		8			9	Экзамен
35	<b>Итого за 4-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>89</b>	<b>9</b>
36	<b>Всего за 2-й курс</b>			<b>20</b>	<b>151</b>	<b>9</b>
37	3-й курс					
38	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>10</b>	<b>48</b>	
39	1.6. Спортивная тренировка	5		2	8	
40	1.10. Общая физическая подготовка на суше	5		2	10	
41	1.11. Средства и методы развития силы	5		2	10	
42	1.12. Средства и методы развития выносливости	5		2	10	
43	1.17. Построение спортивной тренировки	5		2	10	
44	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>0</b>	<b>14</b>	
45	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	5			14	
46	<b>Итого за 5-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>62</b>	
47	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>78</b>	
48	1.6. Спортивная тренировка	6		1	18	
49	1.13. Средства и методы развития скоростных способностей	6		2	18	
50	1.14. Средства и методы развития гибкости	6		2	14	
51	1.15. Средства и методы развития координационных способностей	6		2	14	
52	1.16. Техничко-тактическая подготовленность пловца	6		1	14	
53	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>11</b>	
54	2.4. Проведение учебно-тренировочных занятий	6		2	11	
55		8			9	Экзамен
56	<b>Итого за 6-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>89</b>	<b>9</b>
57	<b>Всего за 3-й курс</b>			<b>20</b>	<b>151</b>	<b>9</b>
58	4-й курс					
59	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>8</b>	<b>42</b>	
60	1.6. Спортивная тренировка	7		4	20	
61	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	7		4	22	
62	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>2</b>	<b>20</b>	
63	2.6. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки	7		2	20	
64	<b>Итого за 7-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>62</b>	
65	<b>Раздел 1. Спортивное совершенствование</b>			<b>4</b>	<b>36</b>	

66	1.6. Спортивная тренировка	8		2	18	
67	1.18. Особенности многолетней спортивной тренировки	8		2	18	
68	<b>Раздел 2. Педагогическое совершенствование</b>			<b>6</b>	<b>53</b>	
69	2.5. Особенности различных форм занятий плаванием	8		2	18	
70	2.7. Научно-исследовательская работа и УИРС	8		2	18	
71	2.8. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя	8		2	17	
72		8				9 Экзамен
73	<b>Итого за 8-й семестр</b>			<b>10</b>	<b>89</b>	<b>9</b>
74	<b>Всего за 4-й курс</b>			<b>20</b>	<b>151</b>	<b>9</b>
75	Всего по тематическому плану			80	604	36







Б А 0 □ А  
□com.apple.quarantine a □ □com.apple.lastuseddate#PS 0082;5ae1  
c226;Microsoft\x20Word;(B6Z Yum2

intentionally left blank

□ □

-This resource fork

□ -ЯЯ

□ □

-

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методик прикладных видов спорта и экстремальной  
деятельности**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
(МОДУЛЯ)**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Автоспорт (картинг))**

(наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Год набора 2015 г.

МОСКВА – 2015

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «23» апреля 2015г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
протокол № 32 от « 30 » апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
протокол № 36 от « 22 » мая 2017 г.

Составитель:

Илюхин Александр Анатольевич, старший преподаватель кафедры ТиМ  
прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Рецензент:

Блеер Александр Николаевич – д.п.н., профессор кафедры ТиМ прикладных  
видов спорта и экстремальной деятельности ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

### 1. Цели освоения дисциплины:

- изучение теоретических и практических основ картинга, как базового вида автомобильного спорта;
- овладение знаниями, умениями и практическими навыками необходимыми для проведения теоретических и практических занятий картингом в группах начального обучения.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Программа построена с учетом междисциплинарных связей дисциплин учебного плана

направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль Спортивная подготовка

и опирается на информацию, полученную студентами в ходе освоения других 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)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	8	-	10
	<b>Знать:</b> Сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей			

	<p>будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;</p> <p>Историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;</p> <p>Истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы, и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта;</p> <p>Актуальные проблемы теории и методики в картинге</p>			
	<p><b>Уметь:</b> Использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству;</p> <p>Определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;</p> <p>Использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности всех занимающихся;</p> <p>Аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта;</p> <p>Реализовывать в профессиональной деятельности права и свободы человека и гражданина;</p> <p>Уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля над деятельностью занимающихся</p>			

	<p><b>Владеть:</b> Приемами определения общих и конкретных целей и задач в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;</p> <p>Способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды</p>			
ОПК - 2	Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.	8	-	10
	<p><b>Знать:</b></p> <p>Сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;</p> <p>Принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>Психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся</p>			
	<p><b>Уметь:</b></p> <p>Использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;</p> <p>Определять способности и уровень</p>			

	<p>готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность</p> <p><b>Владеть:</b>  Методами определения способностей и уровня готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;  Методами планирования различных форм занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;  Методами педагогической и психологической диагностики, изучения коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся</p>			
ОПК - 8	<p>Способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</p> <p><b>Знать:</b>  Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;  Основные положения правил соревнований в картинге;  Нормативные документы органов управления в сфере физической культуры и спорта, образования</p> <p><b>Уметь:</b>  Разрабатывать и составлять финансовую отчетность, заключать договора на аренду, заказывать и приобретать физкультурно-спортивный инвентарь;  Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования</p> <p><b>Владеть:</b>  Методами разработки и составления</p>	8	-	10

	финансово-отчетной документации, заключения договоров на аренду, оформления заказов на приобретение физкультурно-спортивного инвентаря; Методами использования измерительной и вычислительной техники, справочной и специальной научно-методической литературы, результатов научных исследований			
ПК - 3	Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	8	-	10
	<b>Знать:</b> Технологию планирования и составления программ конкретных занятий			
	<b>Уметь:</b> Планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся			
	<b>Владеть:</b> Навыками составления учебных планов и программ занятий в профессиональной деятельности			

#### 4. Структура и содержание дисциплины **Автомобильный спорт (картинг)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 часов.  
Лекционных занятий – 12 часов, практических занятий – 24 часа.

	<b>Лекции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Зачетные единицы</b>
<b>Очная форма обучения</b>	12	24		36	1

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции и	Практ. занятия	СРС	
1.	История развития картинга	7	1	2			Опрос, реферат
2.	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена-картингиста			2			Опрос, реферат
3.	Психологическая подготовка в картинге,		2	2			Опрос, реферат
4.	Техника безопасности при проведении занятий по картингу			2			Опрос, реферат
5.	Устройство и техническое обслуживание микроавтомобиля «карт»		3		2		Реферат, Практические задания
6.	Учебное вождение карта		3,4		6		Практические задания, разбор конкретных ситуаций
7.	Правила соревнований по картингу и их организация		5	2			Опрос, реферат
8.	Тактическая подготовка картингиста		5,6	2	4		Опрос, реферат Практические задания, разбор конкретных ситуаций
9.	Совершенствование		7,8		8		Практические

	техники вождения микроавтомобиля «карт»					задания, разбор конкретных ситуаций
10.	Инструкторская и судейская практики	9		4		Практические задания, ролевая игра
<b>ИТОГО:</b>			<b>12</b>	<b>24</b>		

### **III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

#### **Тема 1. История развития картинга**

##### *Лекция*

Зарождение картинга. Развитие картинга в Европе. Признание картинга как вида спорта. Первый Чемпионат мира по картингу. Разновидности картов. Развитие картинга в России.

#### **Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена картингиста**

##### *Лекция*

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, двигательных способностей и функциональных особенностей организма спортсменов и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика средств и упражнений, рекомендуемых для повышения уровня общей и специальной подготовки и развития двигательных качеств спортсменов различного возраста.

Взаимосвязь общей и физической подготовки. Требования к развитию двигательных качеств и подбору средств для совершенствования специальных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка, её место и содержание в тренировке спортсменов различного возраста и спортивной квалификации и на разных этапах подготовки.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании спортсменов на разных этапах тренировочного процесса.

Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп спортсменов.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп спортсменов.

### **Тема 3. Психологическая подготовка в картинге**

#### *Лекция*

Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в картинге.

Индивидуальные проявления стресса. Повышение эмоционального возбуждения. Предстартовые состояния. Применение объективных методов оценки психологического состояния спортсмена.

Характеристика средств и методов психологической подготовки в картинге.

Психологическая подготовка. Волевая подготовка. Самовоспитание. Идеомоторная тренировка. Совершенствование специализированных умений. Регулирование психологической напряженности, регуляция предстартовых состояний, самонастройка на борьбу, поддержание работоспособности, преодоление стресса и его последствий, восстановление психологического состояния после тяжелых аварий и травм.

### **Тема 4. Техника безопасности при проведении занятий по картингу**

#### *Лекция*

Экипировка обучающегося. Техника безопасности перед началом, во время и после проведения занятий.

### **Тема 5. Устройство и техническое обслуживание микроавтомобиля карт**

#### *Практические занятия*

Основные требования, предъявляемые к двигателю микроавтомобиля карт. Мощность двигателя и ее характеристика. Механические потери в двигателе. Эффективная мощность и ее изменение в зависимости от числа оборотов двигателя. Способы увеличения мощности двигателя, увеличение степени сжатия, повышение коэффициента наполнения и увеличение числа оборотов, при уменьшении потерь на трении, подборе «правильного горючего». Основные факторы, влияющие на мощность двигателя, конструкция камеры сгорания, размерность и число клапанов, фазы

газораспределения, правильная установка зажигания, опережение зажигания. Качество рабочей смеси и коэффициент наполнения, конструкция карбюратора, количество остаточных газов, коэффициент полезного действия. Подбор элементов выпускного тракта. Электрооборудование и особенности системы зажигания. Особенности конструкции агрегатов и узлов ходовой части. Механизмы управления. Ознакомление с техническими характеристиками отечественных и лучших образцов зарубежной спортивной техники. Новые решения в конструкции двигателя и ходовой части. Способность к преодолению неровностей. Новые тенденции развития шин для автомобильного спорта. Возможность движения на карте при различных метеорологических условиях. Контроль технического состояния карта перед началом занятий.

## **Тема 6. Учебное вождение.**

### *Практические занятия*

Обучение посадке. Техника руления. Управление педалями. Комфортное торможение. Экстренное торможение. Комбинированное торможение. Разгон и остановка карта. Особенности обучения управлением микроавтомобилем карт на начальном этапе.

Обучение технике вождения на учебной площадке. Обучение разгону и торможению. Начальное обучение технике прохождения поворотов. Движение по кривой. Движение по кругу. Обучение технике маневрирования.

## **Тема 7. Правила соревнований, их организация**

### *Лекция*

Основные регламентирующие документы по организации и проведению соревнований. Значение регламентирующих документов в развитии технических видов спорта. Положение о соревнованиях, порядок их составления и утверждения. Основные требования к положению, его разделы и функции.

Посторонняя и разрешенная помощь спортсмену. Общий порядок и правила движения по трассам и учебным площадкам. Виды нарушений. Хронометраж, организация и технология. Сигнальные флаги. Указательные и предупреждающие знаки. Участники соревнований. Права и обязанности участников. Экипировка спортсменов. Представители и капитаны команд, их права и обязанности.

Судейские коллегии. Положение о судьях и судейских коллегиях. Содержание работы и структура судейской коллегии соревнований. Права и обязанности судей. Протесты. Апелляции.

## **Тема 8. Тактическая подготовка картингиста**

### *Лекция*

#### *Практические занятия*

Современные представления о тактике. Тактика как искусство спортивной борьбы. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической.

Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы. Тактика активная, пассивная, нейтральная. Разновидность активной тактики: атакующая, оборонительная, выжидательная. Тактика индивидуальная, групповая, командная. Компоненты спортивной тактики: тактические навыки, знания и умения. Оценка эффективности тактики.

Характеристика арсенала индивидуальных тактических действий. Лидирование. Преследование. Блокирование.

Выбор оптимального приема для борьбы с соперником. Способы психологического воздействия. Реализация тактического замысла. Использование оптимальной геометрии движения. Вариации тактических действий.

Взаимосвязь техники и тактики. Выбор тактических приемов в зависимости от подготовленности спортсмена. Построение плана тактической борьбы.

## **Тема 9. Совершенствование техники вождения микроавтомобиля карт**

### *Практические занятия*

Обучение основным тактическим приемам. Обучение технике экстренного разгона. Способы дросселирования. Особенности эффективного разгона. Возможности изменения посадки при разгоне. Стартовый разгон. Обучение технике старта. Положение корпуса и конечностей. Способы эффективного трогания со старта.

Обучение технике торможения при изменении погодных условий. Торможение двигателем. Комбинированное торможение. Особенности плавного и ступенчатого торможения.

Создание критических условий при торможении. Блокирование колес. Экстренное торможение. Торможение с боковым соскальзыванием. Сохранение устойчивости при торможении. Перераспределение веса карта для создания максимального эффекта тормозной системы.

Обучение технике прохождения поворотов. Система подводящих упражнений. Последовательность обучения. Обучение выходу из поворота. Изменение посадки. Особенности руления в повороте. Сохранение поперечного равновесия. Изучение техники входа в поворот. Изменение прямолинейного движения на криволинейное.

Способы входа в поворот: вход плавный, вкатывание, вход резкий. Использование контрсмещения при входе в поворот. Контрруление. Варианты входа в повороты различного радиуса. Подход к повороту как подготовительная фаза поворота. Особенности подхода.

Обучение технике преодоления неровностей. Подводящие и имитационные упражнения. Особенности подхода к препятствию. Использование рулевого колеса, педали тормоза или педали для газа в момент опрокидывания карта. Последующая стабилизация карта. Опережающее руление и дросселирование.

## **Тема 10. Инструкторская и судейская практики**

### *Практические занятия*

Привитие инструкторских и судейских навыков, как правило, начинается во «взрослых» учебно-тренировочных группах.

Инструкторская практика направлена на приобретение знаний и навыков, необходимых при проведении занятий, с группами начинающих картингистов в качестве помощника тренера.

Занимающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь проводить разминку по заданию тренера, а также занятия с отдельными спортсменами или группами по отработке тех или иных отдельных элементов техники.

Судейская практика ставит своей задачей постепенное приобретение навыков необходимых для проведения соревнований в группах начальной подготовки в качестве помощника судьи.

Виды соревнований по картингу. Характер соревнований: открытые, закрытые, личные, лично-командные, командные. Дистанция, старты, организация и технология. Порядок приема и закрытия финиша.

## **5. Образовательные технологии**

Освоение дисциплины проходит в виде лекционных, практических занятий и самостоятельной работы. На лекционных занятиях обучающиеся получают теоретические сведения по дисциплине. На практических занятиях изучаются и совершенствуются технические и тактические приемы при управлении микроавтомобилем «карт», формируются умения, необходимые для проведения и организации соревнований по картингу, проводится контроль

освоения учебного материала. На практике применяются такие формы занятий как разбор конкретных ситуаций и ролевые игры.

## **6. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся по дисциплине «Автомобильный спорт (картинг)»**

### **Тематика рефератов**

#### **Тема 1.**

Вариант -1. История развития картинга.

Вариант -2. История развития картинга в России.

#### **Тема 2.**

Вариант -1. Общая физическая подготовка картингиста.

Вариант -2. Специальная физическая подготовка картингиста.

#### **Тема 3.**

Вариант -1. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в картинге.

Вариант -2. Применение объективных методов оценки психологического состояния спортсмена.

#### **Тема 4.**

Вариант -1. Устройство микроавтомобиля карт.

Вариант -2. Техническое обслуживание микроавтомобиля карт.

#### **Тема 5.**

Вариант -1. Особенности обучения управлению микроавтомобилем карт на начальном этапе.

Вариант -2. Начальное обучение технике прохождения поворотов.

#### **Тема 6.**

Вариант -1. Правила соревнований по картингу.

Вариант -2. Организация соревнований по картингу.

#### **Тема 7.**

Вариант -1. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов.

Вариант -2. Характеристика арсенала индивидуальных тактических действий.

### **Тема 8.**

Вариант -1. Обучение основным тактическим приемам в картинге.

Вариант -2. Последовательность обучения картингу.

### **Тема 9.**

Вариант -1. Роль инструктора при проведении занятий картингом.

Вариант -2. Виды соревнований по картингу.

### **Тема 10.**

Вариант -1. Особенности индивидуального обучения картингу.

Вариант -2. Особенности группового обучения на занятиях картингом.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

### **дисциплины**

Франчук Д.Н. Управляемость карта: теория и практика. Изд-во: Киев. Иван Федоров, 2007 г.

Тодоров М.Р. Картинг. М.: ДОСААФ СССР, 1979. – 112 с.

Рихтер Т. Картинг. М.: Машиностроение, 1988. – 400 с.

Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт. Ч. 1 / Э. Г. Сингуринди. – М. : ДОСААФ, 1982.

Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт. Ч. 2 / Э. Г. Сингуринди. – М. : ДОСААФ, 1986.

Илюхин А.А. Школа эффективного вождения : А.А. Илюхин ; РИО РГУФК. – М., 2007. – 96 с.

Илюхин А.А. Подготовка молодых автоспортсменов : методическое пособие / А.А. Илюхин ; РГУФКСиТ. – М., 2008. – 60 с.

Илюхин А.А. Влияние инстинктов на управление автомобилем : монография / А.А. Илюхин ; РИО РГУФК. – М., 2007. – 47 с.

Илюхин А.А. Технические виды спорта: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСТШ и СДЮСТШ (Текст) / Авт.-сост. А.А. Илюхин. – М.: Советский спорт, 2007. – 84 с.

Богданов О. А. Основы мастерства. Азбука начинающего автоспортсмена / О. А. Богданов, Э. С. Цыганков. – М. : ДОСААФ, 1986.

Горбачев М. Г. Самоучитель безопасного вождения. Современный стиль / М. Г. Горбачев. – М. : Престиж книга; РИПОЛ классик, 2005. – 288 с. : ил. – (Высшая школа водительского мастерства).

Горбачев М. Г. Экстремальное вождение: Гоночные секреты / М. Г. Горбачев. – М. : Престиж книга; РИПОЛ классик, 2006. – 304 с. : ил. – (Высшая школа водительского мастерства).

Иванов В. Н. Мастерство управления автомобилем / В. Н. Иванов, В. И. Ваганов. – М. : ДОСААФ, 1982.

Мелентьев Ю. А. Автоспорт. Организация соревнований / Ю. А. Мелентьев. – М. : ДОСААФ, 1987.

Правила проведения и судейства соревнования по картингу. – М. : ДОСААФ, 1992.

Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М. : Акад. проект, 2005.

Илюхин А.А. Лекции для студентов РГУФК специализации ТиМ технических видов спорта (лекции для студентов 1-го курса) CD.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

- музей РГУФКСМиТ (раздел кафедры ТиМ ПВСиЭД)
- учебная площадка;
- микроавтомобили «Карт»;
- разметочные конуса;
- сигнальные флаги;
- защитные шлема;
- защитные комбинезоны;
- ГСМ;
- автомобиль «Газель»;
- прицеп для перевозки инвентаря и оборудования;

### **Информационная справка**

Элективной дисциплины по физической культуре и спорту

(Автоспорт (картинг))

для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура»,  
профилю Спортивная подготовка

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

**Кафедра** – Теория и методика прикладных видов спорта и экстремальной деятельности (ТиМ ПВСиЭД). Медико-биологический корпус, учебная площадка РГУФКСМиТ.

**Ведущий:** старший преподаватель Илюхин Александр Анатольевич

**Сроки изучения дисциплины:** 8 семестр

**Всего количество учебных часов по программе дисциплины составляет 1 з.е./36 час.:**

- лекций – 12

- практических – 24

**Форма рубежного контроля:** зачет

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции и	Практ. занятия	СРС	
1.	История развития картинга	7	1	2			Опрос, реферат
2.	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена-картингиста			2			Опрос, реферат
3.	Психологическая подготовка в картинге,		2	2			Опрос, реферат
4.	Техника безопасности при проведении занятий по картингу			2			Опрос, реферат
5.	Устройство и		3		2		Реферат,

	техническое обслуживание микроавтомобиля «карт»					Практические задания
6.	Учебное вождение карта	3,4		6		Практические задания, разбор конкретных ситуаций
7.	Правила соревнований по картингу и их организация	5	2			Опрос, реферат
8.	Тактическая подготовка картингиста	5,6	2	4		Опрос, реферат Практические задания, разбор конкретных ситуаций
9.	Совершенствование техники вождения микроавтомобиля «карт»	7,8		8		Практические задания, разбор конкретных ситуаций
10.	Инструкторская и судейская практики	9		4		Практические задания, ролевая игра
<b>ИТОГО:</b>			<b>12</b>	<b>24</b>		

### 3. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

№	Виды текущего контроля	Кол-во баллов макс.
1.	История развития картинга	5 баллов
2.	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена-картингиста	5 баллов
3.	Психологическая подготовка в картинге	5 баллов
4.	Техника безопасности при проведении занятий по картингу	10 баллов
5.	Устройство и техническое обслуживание микроавтомобиля карт	5 баллов
6.	Учебное вождение карта	10 баллов

7.	Правила соревнований по картингу, их организация	10 баллов
8.	Тактическая подготовка картингиста	10 баллов
9.	Совершенствование техники вождения микроавтомобиля карт	10 баллов
10.	Инструкторская и судейская практики	10 баллов
11.	Посещение занятий	20 баллов
<b>ИТОГО:</b>		<b>100 баллов</b>

Примечание:

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным считается 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.

#### 4. Шкала итоговых оценок успеваемости

Набранные баллы	< 51	51-60	61 - 67	68 - 84	85-93	94 - 100
Зачет/незачет	Незачет		Зачет			
Оценка по шкале ECTS	F	E	Д	С	В	А
	Неудовлетворительно	Посредственно	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	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 прикладных видов спорта и экстремальной  
деятельности**

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

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
(Автоспорт (картинг))**

(наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Год набора 2015 г.

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетную единицу.**

**Форма контроля: зачет.**

**Цель дисциплины:**

- изучение теоретических и практических основ картинга, как базового вида автомобильного спорта;
- овладение знаниями, умениями и практическими навыками необходимыми для проведения теоретических и практических занятий картингом в группах начального обучения.

**Задачи дисциплины:**

1. Познакомить студентов с общими основами обучения в спорте.
2. Раскрыть понимание азов преподавания в автомобильном спорте (картинге).
3. Дать представление о проведении соревнований по картингу и их организации.
4. Овладеть знаниями, умениями и практическими навыками, необходимыми для проведения теоретических и практических занятий картингом в группах начального обучения.

**Компетенции:** ОК-08, ОПК-2, ОПК-8, ПК-3.

**Краткое содержание дисциплины:**

1. История развития картинга
  2. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена-картингиста
  3. Психологическая подготовка в картинге
  4. Техника безопасности при проведении занятий по картингу
  5. Устройство и техническое обслуживание микроавтомобиля «Карт»
  6. Учебное вождение карта
  7. Правила соревнований по картингу и их организация
  8. Тактическая подготовка картингиста
  9. Совершенствование техники вождения микроавтомобиля «Карт»
- Инструкторская и судейская практики

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 методике адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту  
«Баскетбол на колясках»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института ТРРиФ  
Протокол № 55 от «28» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики адаптивной физической культуры  
(наименование)  
Протокол № 20/1 от «18» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики адаптивной физической культуры  
(наименование)  
Протокол № 18 от «10» апреля 2017 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:

Рубцов Алексей Валерьевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО  
(РГУФКСМиТ).

Рецензент:

## **Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины (модуля) курса по выбору *«Баскетбол на колясках»* являются: формирование у бакалавров педагогических навыков организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу на колясках для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Дисциплина (модуль) **«Баскетбол на колясках»** реализуется на русском языке.

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Программа дисциплины **«Баскетбол на колясках»** включена в базовый цикл (Б.1) вариативной части (В) обязательных дисциплин (ДВ) основной образовательной программы Б.1.В.ДВ Элективных курсов по физической культуре (очно/заочная форма) составлена в соответствии с требованиями третьего ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки *«Физическая культура»*, профилю *«Спортивная подготовка»*.

Содержание дисциплины обеспечивает ее сопряжение общенаучным и профессиональным циклам учебного плана подготовки бакалавра по ФГОС ВО 49.03.01 Физическая культура.

Междисциплинарные связи осуществляются в процессе освоения материала по предметам: *«Педагогика»*, *«Психология»*, *«Спортивная метрология»*, *«Социология»*, *«Культура речи»*, *«Информационные технологии в физической культуре и спорте»*, *«Экология»*, *«Физиология спорта»*, *«Спортивная медицина»*, *«Массаж»*, *«Спортивно-педагогическое совершенствование»*, *«Теория спорта»*.

В соответствие с этим, программа дисциплины «Баскетбол на колясках» является интегрирующей, формирующей профессиональные компетентности бакалавра по адаптивной физической культуре, преимущественная деятельность которого связана с физкультурно-оздоровительной, коррекционно-развивающей, тренировочно-соревновательной деятельностью с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-8</b>	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	4		6
	<i>Уметь:</i> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	4		6
	<i>Владеть:</i> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	4		6
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	4		6
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	4		6
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	4		6
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;	4		6

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>- особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>- обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>	4		6
	<p><i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.</li> </ul>	4		6
<b>ПК-3</b>	<p><i>Знать:</i> - требования к содержанию образовательных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рабочие документы планирования педагогического процесса;</li> <li>- цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.</li> </ul>	4		6
	<p><i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.</li> </ul>	4		6
	<p><i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.</p>	4		6
<b>ПК-6</b>	<p><i>Знать:</i> - основные принципы здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия рекреационной деятельности;</li> <li>- виды, формы, средства и методы рекреационной двигательной деятельности;</li> <li>- методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</li> <li>- состав средств и методов пропагандистской работы;</li> <li>- средства и методы обучения навыкам здорового образа жизни.</li> </ul>	4		6
	<p><i>Уметь:</i> - выбирать средства и методы, обеспечивающие формирование здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать информацию о состоянии здоровья и профессиональной деятельности занимающихся;</li> <li>- применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</li> <li>- применять эффективные средства пропаганды ЗОЖ в профессиональной деятельности;</li> <li>- осуществлять обучение навыкам здорового образа жизни средствами ФСД.</li> </ul>	4		6
	<p><i>Владеть:</i> - средствами и приемами формирования у лиц осознанного отношения к состоянию своего здоровья и обеспечению активного долголетия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.</li> </ul>	4		6

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **1,5** зачетная единица, **42** 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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Общая характеристика баскетбола на колясках.</b>	4		8			
2	Тема 1.1. Теоретико-методические основы баскетбола на колясках.	4		4			
3	Тема 1.2. Методика использования инвалидной коляски	4		4			
4	<b>Раздел 2. Подготовка спортсменов в баскетболе на колясках.</b>	4		14			
6	Тема 2.1 Физическая подготовка баскетболистов на колясках	4		6			
7	Тема 2.2 Техническая подготовка	4		8			
8	Тема 2.3 . Тактическая подготовка в баскетболе на колясках.	4		6			
9	<b>Раздел 3. Организационные особенности учебно-тренировочного и соревновательного процесса в баскетболе на колясках.</b>	4		20			
10	Тема 3.1. Базовые аспекты учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.	4		10			
11	Тема 3.2. Судейство баскетбола на колясках	4		10			
<b>Итого часов:</b>				<b>42</b>			<b>Зачет</b>

## 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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Общая характеристика баскетбола на колясках.</b>	6		16			
2	Тема 1.1. Теоретико-методические основы баскетбола на колясках.	6		8			
3	Тема 1.2. Методика использования инвалидной коляски	6		8			
4	<b>Раздел 2. Подготовка спортсменов в баскетболе на колясках.</b>	6	6	24			
6	Тема 2.1 Физическая подготовка баскетболистов на колясках	6	2	8			
7	Тема 2.2 Техническая подготовка	6	2	8			
8	Тема 2.3 . Тактическая подготовка в баскетболе на колясках.	6	2	8			
9	<b>Раздел 3. Организационные особенности учебно-тренировочного и соревновательного процесса в баскетболе на колясках.</b>	6	2	22			
10	Тема 3.1. Базовые аспекты учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.	6	2	12			
11	Тема 3.2. Судейство баскетбола на колясках	6		10			
<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>62</b>			<b>Зачет</b>

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

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

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

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

1. Особенности воспитания силовых способностей у лиц, использующих инвалидную коляску.
2. Особенности обучения двигательным действиям лиц, использующих инвалидную коляску.
3. Роль подвижных и спортивных игр в социальной адаптации лиц с ПОДА.
4. Дозирование нагрузок при занятиях игровыми видами спорта со спортсменами с ПОДА.
5. Воспитание скоростной выносливости у лиц с ПОДА.
6. Воспитание скоростно-силовых способностей у лиц с ПОДА.
7. Нормы, правила и содержание протеста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу на колясках.
9. Методика тактико-технической подготовки по баскетболу на колясках спортсменов различных возрастных групп.
10. Современные средства восстановления организма спортсменов-баскетболистов на коляске.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену по курсу дисциплины «Баскетбол на колясках»**

1. Специальные методические принципы обучения технике баскетбола на колясках.
2. Противопоказания к занятиям баскетболом на колясках.
3. Положение о соревновании и методика его разработки.
4. Жесты судьи в баскетболе на колясках
5. Основы методики судейства в поле.
6. Перечислите основные виды нарушений в нападении в баскетболе на колясках.
7. Перечислите основные виды нарушений в защите в баскетболе на колясках.

8. Требования, предъявляемые к спортивному залу для игры в баскетбол на колясках.
9. Физическая подготовка как составляющая часть комплексного учебно-тренировочного занятия баскетболистов на колясках различных возрастных категорий.
10. Методика воспитания скоростной выносливости у баскетболистов на колясках.
11. Формирование психологического настроя в команде.
12. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в защите и их краткая характеристика.
13. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении и их краткая характеристика.
14. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-баскетболистов на колясках. Допуск к участию в соревнованиях.
15. Обеспечение личной техники безопасности при занятиях баскетболом на колясках.
16. Обеспечение безопасности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях баскетболом на колясках.
17. Методика тестирования технической подготовленности баскетболистов на колясках.
18. Построение системы многолетней подготовки баскетболистов на колясках.
19. Теоретическая подготовка баскетболистов на колясках.
20. Командные тактические действия баскетболистов на колясках в нападении.
21. Командные тактические действия баскетболистов на колясках в защите.
22. Управление восстановлением в процессе подготовки баскетболистов на колясках.
23. Педагогический контроль на занятиях баскетболом на колясках.
24. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.
25. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом на колясках.
26. Техника владения мячом в баскетболе на колясках. Методика обучения.
27. Методика организации и проведения соревнований по баскетболу на колясках.
28. Виды тренировочных занятий в баскетболе на колясках.

1. Перечислите основные типы инвалидных колясок.
2. Какие категории лиц с ПОДА могут участвовать в баскетболе на колясках.
3. Правила комплектования команды в баскетболе на колясках
4. Каковы требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом на колясках?
5. Какие упражнения противопоказаны в разминке баскетболистов на колясках?
6. Перечислите основные возможные нарушения в атаке в баскетболе на колясках.
7. В каких случаях назначается дополнительное игровое время?
8. Когда, как и кто имеет право брать тайм-аут?
9. Каким образом происходят замены в баскетболе на колясках?
10. Перечислите основные возможные нарушения в защите в баскетболе на колясках.
11. В каких случаях назначается штрафной бросок в баскетболе на колясках?
12. Каковы полномочия судьи в баскетболе на колясках?
13. Каковы официальные документы соревнований?
14. Спортивно-медицинская классификация в баскетболе на колясках
15. Как и кому подается протест на соревнованиях?

#### **а) Основная литература:**

1. Брискин Ю.А., С.П. Евсеев, А.В. Передерий. Адаптивный спорт: Учеб. Пособие. - М.: Советский спорт, 2010. - 243 с.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии : Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений по спец. 022500 : 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.
3. Костикова Л.В. Азбука баскетбола. – М.: Физическая культура и спорт, 2001
4. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. – М.: 2004.
5. Нормативное правовое обеспечение физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья : сб. док. и материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ. - М.: Сов. спорт, 2009. - 253 с.: табл.

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

1. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ.

дефектол. фак. высш. пед. учеб, заведений / Пер. с нем. Н.А.Горловой; Науч. ред. рус. текста Н.М.Назарова — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 112 с.

2. 500 игр и эстафет / Под общ. ред. Кузина В.В.- М.: ФиС, 2000.
3. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. Сулова Ф.П. – М.: СААМ , 1995.

4. 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.asp><http://psyfactor.org/partners.htm>

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

– программное обеспечение дисциплины:

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

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.asp><http://psyfactor.org/partners.htm>

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

Для успешного формирования знаний по курсу «*Баскетбол на колясках*» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, включающая персональный компьютер, проектор, экран, ученическую доску, комплекты аудиторной мебели.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Баскетбол на колясках» для обучающихся института ИСиФВ, 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) Спортивная подготовка

очная, заочная форма (м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр (очная), 6 семестр (заочная)  
Форма промежуточной аттестации: зачет

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

Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<i>Выступление на семинаре «Современные типы инвалидов колясок»</i>	<i>23 неделя</i>	<i>10*</i>
<i>Выступление на семинаре «План-конспект УТЗ по технической подготовке в баскетболе на колясках»</i>	<i>29 неделя</i>	<i>10*</i>
<i>Написание реферата по теме «Разработка тренировочной программы по баскетболу на колясках»</i>	<i>34 неделя</i>	<i>30*</i>
<i>Посещение занятий</i>		<i>3 балла x 1 занятие = 30 баллов</i>
<i>Зачет по дисциплине</i>		<i>20*</i>
<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
<i>1</i>	<i>Контрольная работа по разделу(модулю «Современные типы инвалидов колясок»</i>	<i>10</i>
<i>2</i>	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «План-конспект УТЗ по технической подготовке в баскетболе на колясках»</i>	<i>10</i>
<i>3</i>	<i>Написание реферата по теме «Разработка тренировочной</i>	<i>30</i>

программы по баскетболу на колясках»	
--------------------------------------	--

### Для студентов заочной формы обучения

№	Виды текущего контроля	Максим. кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Современные типы инвалидных колясок»	20
2	Контрольная работа по разделу(модулю) «План-конспект УТЗ по технической подготовке в баскетболе на колясках»	20
3	Контрольная работа по разделу(модулю) «Физическая подготовка баскетболиста на коляске»	15
4	Реферат «Разработка тренировочной программы по баскетболу на колясках»	30
5	Сдача зачета	20
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
-------------------------	---	---	---	---	---	---

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

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

**«Б1.В.ДВ. Элективные курсы по физической культуре и спорту  
«Баскетбол на колясках»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2014г.

Москва – 2017г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1,5 зачетная единица.

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 4 (очная), 6 (заочная).**

**Цель освоения дисциплины (модуля):** является формирование у бакалавров педагогических навыков организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу на колясках для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):** по результатам освоения дисциплины «Баскетбол на колясках» обучающиеся должны:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-8</b>	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	4		6
	<i>Уметь:</i> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	4		6
	<i>Владеть:</i> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	4		6
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	4		6
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	4		6
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	4		6
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного	4		6

	уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.			
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	4		6
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	4		6
<b>ПК-3</b>	<i>Знать:</i> - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.	4		6
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	4		6
	<i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.	4		6
<b>ПК-6</b>	<i>Знать:</i> - основные принципы здорового образа жизни; - основные понятия рекреационной деятельности; - виды, формы, средства и методы рекреационной двигательной деятельности; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся. - состав средств и методов пропагандистской работы; - средства и методы обучения навыкам здорового образа жизни.	4		6
	<i>Уметь:</i> - выбирать средства и методы, обеспечивающие формирование здорового образа жизни; - анализировать информацию о состоянии здоровья и профессиональной деятельности занимающихся; - применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся. - применять эффективные средства пропаганды ЗОЖ в профессиональной деятельности; - осуществлять обучение навыкам здорового образа жизни средствами ФСД.	4		6
	<i>Владеть:</i> - средствами и приемами формирования у лиц осознанного отношения к состоянию своего здоровья и обеспечению активного долголетия; - навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.	4		6

## **2. 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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общая характеристика баскетбола на колясках.	4		8			
2	Тема 1.1. Теоретико-методические основы баскетбола на колясках.	4		4			
3	Тема 1.2. Методика использования инвалидной коляски	4		4			
4	Раздел 2. Подготовка спортсменов в баскетболе на колясках.	4		14			
6	Тема 2.1 Физическая подготовка баскетболистов на колясках	4		6			
7	Тема 2.2 Техническая подготовка	4		8			
8	Тема 2.3 . Тактическая подготовка в баскетболе на колясках.	4		6			
9	Раздел 3. Организационные особенности учебно-тренировочного и соревновательного процесса в баскетболе на колясках.	4		20			
10	Тема 3.1. Базовые аспекты учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.	4		10			
11	Тема 3.2. Судейство баскетбола на колясках	4		10			
<b>Итого часов:</b>				<b>42</b>			<b>Зачет</b>

### 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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Общая характеристика баскетбола на колясках.</b>	6		16			
2	Тема 1.1. Теоретико-методические основы баскетбола на колясках.	6		8			
3	Тема 1.2. Методика использования инвалидной коляски	6		8			
4	<b>Раздел 2. Подготовка спортсменов в баскетболе на колясках.</b>	6	6	24			
6	Тема 2.1 Физическая подготовка баскетболистов на колясках	6	2	8			
7	Тема 2.2 Техническая подготовка	6	2	8			
8	Тема 2.3 . Тактическая подготовка в баскетболе на колясках.	6	2	8			
9	<b>Раздел 3. Организационные особенности учебно-тренировочного и соревновательного процесса в баскетболе на колясках.</b>	6	2	22			
10	Тема 3.1. Базовые аспекты учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.	6	2	12			
11	Тема 3.2. Судейство баскетбола на колясках	6		10			
<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>62</b>			<b>Зачет</b>

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
«Легкая атлетика»**

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

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «23» апреля 2015г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики легкой атлетики  
Протокол № 36 от «27» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина  
Протокол № 34 от «24» мая 2017 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: Никонов Владимир Игоревич к.п.н., Доцент кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина

Рецензент:

---

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

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

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

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

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

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

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

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

Изучение элективной дисциплины у студентов 2 курса, очной формы обучения реализуется в течении одного (3) семестра. В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОКП-8);
- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОК-8	<i>Знать: - историю возникновения, становления и развития легкой атлетики как вида спорта;</i>	3	5
	<i>Знать: - закономерности формирования двигательных умений и навыков занимающихся;</i>	3	
	<i>Знать: - способы организации учащихся на занятиях физической культурой;</i>	3	
	<i>Уметь: - аргументировать социальную и личностную значимость легкой атлетики как вида спорта, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте;</i>	3	
	<i>Уметь: - технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения;</i>	3	5
	<i>Уметь: - объяснять и демонстрировать основные и вспомогательные упражнения при обучении технике видам легкой атлетики;</i>	3	5
	<i>Владеть: - методами обучения, формами организаций занятий, приемами управления группой;</i>	3	
	<i>Владеть: - командами для проведения строевых упражнений: построений, перестроений, движения группы при проведении занятия по лёгкой атлетике;</i>	3	
	<i>Владеть: - профессиональной терминологией для постановки задач и объяснения упражнений в процессе обучения конкретным двигательным действиям;</i>	3	

<b>ОПК-2</b>	<i>Знать: - основные принципы применения легкоатлетических упражнений для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</i>	3	
	<i>Знать: - основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);</i>	3	5
	<i>Знать: - принципы, методы и средства обучения двигательным действиям;</i>	3	
	<i>Знать: - технику и методику обучения легкоатлетическим упражнениям (спортивная ходьба, бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, толкание ядра, метание копья);</i>	3	5
	<i>Уметь: - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения;</i>	3	
	<i>Уметь: - использовать в профессиональной деятельности разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности</i>	3	5
	<i>Владеть: - приемами использования технических средств и инвентаря для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;</i>	3	
	<i>Владеть: - элементарной техникой легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания, ходьба) и уметь её демонстрировать.</i>	3	
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать: - основные положения организации и судейства соревнований по легкой атлетике;</i>	3	5
	<i>Знать: - правила соревнований по легкой атлетике;</i>	3	5
	<i>Уметь: - организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования</i>	3	
	<i>Владеть: - основами судейства спортивных соревнований по легкой атлетике, навыками оформления судейской документации;</i>	3	5
<b>ПК-3</b>	<i>Знать: - материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной и спортивной деятельности по легкой атлетике;</i>	3	5
	<i>Знать: - материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной и спортивной деятельности по легкой атлетике;</i>	3	5
	<i>Уметь: - пользоваться измерительной и вычислительной техникой, справочной и специальной научно-методической литературой, результатами научных исследований.</i>	3	5
	<i>Уметь: - использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;</i>	3	5
	<i>Владеть: - навыками разработки плана-конспекта занятия по легкой атлетике;</i>	3	
	<i>Владеть: - основами педагогического анализа качества проведения занятия по физической культуре;</i>	3	
	<i>Владеть: - навыками разработки комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;</i>	3	

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля): «Легкая атлетика»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единицы, 40 академических часов.

##### 4.1. 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	<b>Методика преподавания видов легкой атлетики в учебных заведениях.</b>						
	1.1. История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.	3					
	1.2. Задачи и содержание занятий по легкой атлетике в образовательных учебных заведениях.	3		2			
	1.3. Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	3		2			
	1.4. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	3		2			
	1.5. Урок и тренировочное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	3		2			
	1.6. Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	3		2			
	1.7. Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	3		2			
	1.8. Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	3		2			
	1.9. Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований	3		2			
	1.10. Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила	3		2			

	соревнований					
	1.11. Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «Фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований	3		2		
	1.12. Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	3		2		
	1.13. Метание копья и мяча - техника, методика обучения и правила соревнований	3		2		
2	<b><i>Развитие физических качеств и укрепление здоровья средствами легкой атлетики</i></b>					
	2.1 Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы	3		2		
	2.2. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты	3		2		
	2.3. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости	3		2		
	2.4. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации	3		2		
	2.5. Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления	3		2		
3	<b><i>Учебная практика</i></b>					
	3.1. Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	3		2		
	3.2. Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	3		2		
	3.3. Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения)	3		2		
		3				<b>Зачет</b>
	<b>Итого часов:</b>			<b>40</b>		<b>40</b>

### 4.3. Заочная форма обучения

Изучение дисциплины «Легкая атлетика» у студентов 3 курса реализуется в течении одного семестра (5).

№	Раздел дисциплины (модуля)	СЕМЕСТР	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Методика преподавания видов легкой атлетики в учебных заведениях.</b>						
	1.1. История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.	5					
	1.2. Задачи и содержание занятий по легкой атлетике в образовательных учебных заведениях.	5					
	1.3. Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	5					
	1.4. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	5					
	1.5. Урок и тренировочное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	5			6		
	1.6. Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	6		
	1.7. Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	6		
	1.8. Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	5			6		
	1.9. Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	6		
	1.10. Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	5		2	6		

2	1.11. Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «Фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований	5		2	6		
	1.12. Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	5			6		
	1.13. Метание копья и мяча - техника, методика обучения и правила соревнований	5			6		
	<b><i>Развитие физических качеств и укрепление здоровья средствами легкой атлетики</i></b>						
	2.1 Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы	5			6		
	2.2. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты	5					
	2.3. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости	5					
2.4. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации	5						
2.5. Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления	5						
3	<b><i>Учебная практика</i></b>						
	3.1. Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	5					
	3.2. Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	5					
	3.3. Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения)	5			2		
							<b>Зачет</b>
	<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>62</b>		<b>72</b>

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

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

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

1. Педагогическое тестирование с оценкой физической подготовленности студентов.
2. Контрольные вопросы для оценки теоретических знаний по дисциплине «Легкая атлетика». (Опрос или письменная работа).
3. Сдача контрольных нормативов по изученным видам легкой атлетики.
4. Подготовка рефератов и презентаций по пройденному материалу.

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

#### ***Вопросы для устного ответа:***

15. Основные различия в судействе соревнований по прыжкам в высоту и по прыжкам в длину.
16. Состав бригады судей по толканию ядра.
17. Состав главной судейской коллегии.
18. Главный судья (менеджер) соревнования и его обязанности.
19. Секретарь соревнования и его обязанности.
20. Технические правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.
21. Судейство беговых видов и спортивной ходьбы.
22. Судейство технических видов. Порядок участия в соревнованиях. Количество попыток.
23. Обязанности старшего судьи на виде.
24. Техника безопасности при проведении соревнований в метаниях.
25. Техника безопасности при проведении соревнований в прыжковых видах легкой атлетики.
26. Техника безопасности при проведении соревнований в беговых видах легкой атлетики.

27. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
28. Организация и проведение соревнований в легкоатлетических метаниях.
29. Организация и проведение соревнований в прыжковых видах легкой атлетики.
30. Организация и проведение соревнований в спортивной ходьбе и марафоне.
31. Состав судейской бригады на финише в спринте, права и обязанности судей на финише
32. Необходимые судейские бригады для проведения соревнований в беговых видах (название судей, их обязанностей).
33. Основные права и обязанности судей на дистанции.
34. Сходство и различия в проведении соревнований и судействе по прыжкам в длину и прыжкам в высоту.
35. Организация и проведения соревнований по спортивной ходьбе.
36. Организация и проведение соревнований в барьерном беге. За какие нарушения спортсмен может быть дисквалифицирован.
37. Организация и проведения соревнований по кроссу.
38. Организация и проведение соревнований по спортивной ходьбе у мужчин и женщин. За какие нарушения, спортсмен может быть дисквалифицирован?
39. Работа судей секундометристов, их права и обязанности.
40. Как измеряются результаты в прыжках в длину и в прыжках в высоту?
41. Основные обязанности и права главного судьи соревнований.
42. Основные требования к секторам для проведения соревнований в прыжках в длину и в высоту.
43. От чего зависит вес снарядов в толкании ядра и метании копья?
44. Права и обязанности старшего судьи в метании копья.

**Вопросы для письменного ответа:**

- A1. Какое официальное лицо отвечает за правильную разметку секторов в технических видах?
  - a. Рефери вида
  - b. Технический менеджер
  - c. Менеджер соревнований
  - d. Старший судья вида
- A2. Официальное лицо, отвечающие за правильное проведение соревнований – это?
  - a. Секретарь соревнований
  - b. Менеджер соревнований
  - c. Комендант
  - d. Рефери
- A3. Официальное лицо, отвечающее за правильное расположение атлетов по беговым дорожкам – это?
  - a. Помощник стартера

- b. Судья на дистанции
  - c. Стартер
  - d. Рефери
- A4. Прибор для измерения скорости ветра должен использоваться в следующих видах:
- a. Все беговые виды, прыжок в длину, тройной прыжок
  - b. Все беговые виды по прямой, 200м, прыжок в длину и тройной прыжок
  - c. Все беговые виды до и включая 400м и все виды прыжков
  - d. Только 100м, 200м, все прыжки, кроме прыжка в высоту
- A5. Кто проверяет правильность прикрепления и расположения номеров на форме спортсменов в беговых видах, когда они вышли к месту старта?
- a. Судья комнаты сбора, который выводит участников к месту старта
  - b. Помощник стартера
  - c. Стартер
  - d. Рефери по беговым видам
- A6. Укажите дистанции, на которых проводятся соревнования по бегу с барьерами для мужчин?
- a. 100м и 400м
  - b. 120м и 400м
  - c. 100м и 200м
  - d. 110м и 400м
- A7. Что **НЕ** входит в обязанности Технического менеджера?
- a. Получать сертификаты стадиона от официального измерителя
  - b. Контролировать и проверять разметку секторов метаний
  - c. Проверять вес снарядов для соревнований
  - d. Проверять рекордную высоту в прыжке с шестом
- A8. Судьи на финише определяют порядок прихода спортсменов на финиш, когда те пересекли
- a. Край линии финиша, расположенный ближе к старту
  - b. Край линии финиша, расположенный дальше от старта
  - c. Середину линии финиша
  - d. Линию, по которой обычно определяют порядок прихода на данном стадионе
- A9. Участники соревнований должны иметь два номера?
- a. Во всех видах
  - b. Во всех видах, за исключением прыжка в высоту
  - c. Во всех видах, за исключением прыжка в высоту и прыжка с шестом
  - d. Во всех видах, за исключением прыжка в высоту, прыжка с шестом и спортивной ходьбы
- A10. Если спортсмен хочет заявить протест, то он должен обратиться к .....?
- a. Старшему судье на виде
  - b. Менеджеру соревнований
  - c. Рефери
  - d. Директору соревнований

- A11. Что **НЕ** входит в обязанности судей в комнате сбора и регистрации участников?
- Проверять правильность номеров спортсменов
  - Проверять соответствие рекламы на форме спортсменов Правилам
  - Проверять заявленные результаты спортсменов
  - Проверять соответствие шипов на обуви спортсменов Правилам
- A12. Кто из перечисленных ниже официальных лиц имеет право объявить вид программы несостоявшимся и провести его снова?
- Секретарь соревнований
  - Менеджер соревнований
  - Комендант
  - Рефери вида
- A13. Сколько хронометристов должно фиксировать время победителя забега?
- Один
  - Два
  - Три
  - Сколько есть
- A14. В забеге на 800м, какие команды используются до выстрела?
- Только «На старт»
  - «На старт», затем «Внимание»
  - Только «Внимание»
  - «Вы готовы?»
- B1. Первый вид второго дня соревнований по десятиборью у мужчин - \_\_\_\_\_.
- B2. Три ручных секундомера показали следующие результаты победителя:  
10.2; 10.2 и 10.4  
Официальным будет считаться результат: \_\_\_\_\_
- B3. В соревнованиях по прыжку в высоту в семиборье планка должна подниматься на см в течение всего соревнования.
- B4. В забеге на 5000м порядок, в котором спортсмены выстраиваются перед стартовой линией, определяется методом \_\_\_\_\_.
- B5. До тех пор, пока не останется только один участник, победивший в прыжке в высоту, планка не должна подниматься менее чем на \_\_\_\_ см.
- B6. Максимальное число гнезд для шипов - \_\_\_\_\_.
- B7. Официальное лицо, которое определяет официальное время каждого участника, когда используется ручной хронометраж – это \_\_\_\_\_

- V8. Максимальная скорость ветра для утверждения рекорда в беге на 100м у мужчин (не в десятиборье) - +\_\_\_\_\_ м/сек..
- V9. За подготовку эстафетных палочек перед стартом каждого эстафетного забега отвечает \_\_\_\_\_.
- V10. Максимальное число маркеров, которые может использовать копьеметатель для разметки разбега - \_\_\_\_\_.
- V11. Диаметр круга для толкания ядра такой же, как и круга для метания \_\_\_\_\_.
- V14. В соревнованиях по толканию ядра в программе семиборья каждому участнику разрешается сделать по \_\_\_\_\_ попытки.
- V16. Максимальное расстояние, на которое можно передвинуть стойки в секторе прыжка с шестом от линии нуля в сторону зоны приземления \_\_\_\_\_ см.
- V17. Высота барьеров в беге на 100м с/б \_\_\_\_\_ м.
- V18. Длина зоны передачи палочки в эстафетном беге \_\_\_\_\_ м.
- V19. Все спортсмены должны применять низкий старт и использовать стартовые колодки для всех дистанций до и включая \_\_\_\_\_ м.
- V20. В десятиборье во время старта забега на 400м спортсмен совершает фальстарт. Помощник стартера должен показать ему \_\_\_\_\_ карточку.
- V21. Во время бега на 110 м с/б показатели прибора для измерения скорости ветра должны фиксироваться в течение \_\_\_\_\_ секунд.
- V22. Время, предоставляемое прыгуну с шестом для выполнения попытки, когда соревнования продолжают более трех спортсменов \_\_\_\_\_.
- V23. Последний вид в программе женского семиборья - \_\_\_\_\_.

D1. Определите результаты в соревнованиях по прыжку в высоту:

Имя	1.40	1.45	1.50	1.53	1.56	1.59	1.62	1.65			Рез-тат	Место
A	XO	XXO	O	XO	O	XO	XXX					
B	XO	XO	O	O	XO	XXO	XXX					
C	-	O	XO	O	O	O	O	XXX				
D	O	O	O	O	XO	XO	O	XXX				
E	X-	XO	XXO	XXO	XO	O	XXX					

D2. Определите результаты в соревнованиях по прыжку в длину:

Имя	Попытка 1	Попытка 2	Попытка 3	Попытка 4	Попытка 5	Попытка 6	Рез-тат	Место
A	5.90m	6.02m	6.01m	X	5.85m	4.22m		
B	X	5.90m	1.03m	X	X	X		
C	5.24m	5.23m	5.28m	5.48m	5.48m	5.66m		
D	5.63m	5.22m	1.03m	5.90m	X	FOUL		
E	5.66m	4.67m	5.48m	5.22m	5.26m	5.41m		
F	5.36m	5.81m	5.22m	5.73m	5.65m	FOUL		

D1. Определите результаты соревнований по прыжкам в высоту:

Name	1.40	1.45	1.50	1.53	1.56	1.59	1.62	1.65			высота	место
A	XO	XXO	O	XO	O	XO	XXX					
B	XO	XO	O	O	XO	XXO	XXX					
C	-	O	XO	O	O	O	O	XXX				
D	O	O	O	O	XO	XO	O	XXX				
E	X-	XO	XXO	XXO	XO	O	XXX					

D2. Определите результаты соревнований в прыжке в длину:

Name	1	2	3	4	5	6	Рез-т	место
A	5.90m	6.02m	6.01m	X	5.85m	4.22m		
B	X	5.90m	1.03m	X	X	X		
C	5.24m	5.23m	5.28m	5.48m	5.48m	5.66m		
D	5.63m	5.22m	1.03m	5.90m	X	X		
E	5.66m	4.67m	5.48m	5.22m	5.26m	5.41m		
F	5.36m	5.81m	5.22m	5.73m	5.65m	X		

#### 5.4. Темы рефератов.

1. Подготовительная часть урока по легкой атлетике.
2. История развития легкой атлетике в России.
3. Правила проведения соревнований в беговых видах легкой атлетике.
4. Правила проведения соревнований в легкоатлетических прыжках.
5. Правила проведения соревнований в легкоатлетических метаниях.

6. Техника и методика обучения в одном из видов легкой атлетики.
7. Классификация легкоатлетических упражнений.

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

**а) Основная литература:**

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

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

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

**б) Дополнительная литература:**

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

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

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

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

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

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).

3. Операционная система – Microsoft Windows.

4. Офисный пакет приложений - Microsoft Office Standard.

5. Локальная антивирусная программа – Dr.Web.

6. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – Adobe Acrobat DC.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

1. Методический кабинет № 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, для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доски.

3. Легкоатлетический манеж с подготовленными для проведения практических занятий секторами.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по элективной дисциплине (модулю) «Легкая атлетика» для обучающихся в институте спорта и физического воспитания, 2 курса, 1,2,3 отделений, направления подготовки «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» - очной и заочной форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме «Подготовительная часть урока по легкой атлетике»	5 неделя	5
2	Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике на группе студентов.	3-10 неделя	5
3	Выполнение практического норматива по разделу «Спортивная ходьба»	2 неделя	3
4	Выполнение практического норматива по разделу «Бег на 100 м»	4неделя	5
5	Выполнение практического норматива по разделу «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и «Фосбери-флоп».	6 неделя	3
6	Тест по теме/модулю (Педагогическое тестирование).	8 неделя	5
7	Выполнение практического норматива по разделу «прыжок в длину с разбега» - способом «согнув ноги»	10 неделя	5
8	Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»	12-14 неделя	5
9	Эссе на тему «Судейство соревнований в легкой атлетике»	14 неделя	5
10	Выполнение практического норматива по разделу «Эстафетный бег»	16 неделя	5
11	Выполнение практического норматива по разделу «Толкание ядра»	18 неделя	5
12	Выполнение практического задания в метании копья, мяча	неделя	3
13	Выполнение практического норматива по разделу «Бег на длинные дистанции».	20 неделя	5
14	Посещение практических занятий	В течении семестров	0,25
	<b>Зачет</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

## II. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## 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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту**

**«Легкая атлетика»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная\заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 40 часов и 4 зачетных единицы.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 3.

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

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

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2).

Способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8).

Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3).

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):**

**Очная форма обучения**

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

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

**5.1. Краткое содержание дисциплины (модуля):  
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 «Легкая атлетика, история развития»	5	2				
2	Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в легкой атлетике	5	2				
3	Классификация легкоатлетических видов и правила проведения соревнований по легкой атлетике	5		2			
4	Техника безопасности и правила поведения в легкоатлетическом манеже	5		2			
5	Низкий старт в беге на короткие дистанции	5		6			
6	Основы техники бега на короткие дистанции	5		2			
7	Основы техники спортивной ходьбы	5		4			
8	Основы техники эстафетного бега, правила и способы передачи эстафетной палочки	5		6			
9	Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Методы оперативного контроля в беге на средние и длинные дистанции	5		2	2		
10	Основы техники прыжков в высоту способом «перешагивание»	5		2	2		
11	Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту способом «Фосбери-флоп»	5		6	2		
12	Техника и методика обучения в горизонтальных прыжках	5		6	2		
13	Техника и методика обучения в барьерном беге. Специальные упражнения при обучении в барьерном беге.	5		8	2		
14	Техника и методика обучения в толкании ядра	5		6			

15	Организация и проведение соревнований в беговых видах легкоатлетической программы	5		2			
16	1 вариант проведения подготовительной части урока (легкоатлетическая разминка)	5		2		9	Зачет
17	2 вариант проведения подготовительной части урока (легкоатлетическая разминка)	5		2			
18	Техника и методика обучения в метании копья (вместо спортивного снаряда «копье» - используется безопасный снаряд – теннисный мяч)	5		2			
19	Использование легкоатлетических упражнений как средства реабилитации или как средства ОФП в подготовке к сезону в избранном виде.	5		2			

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 и конькобежного спорта, фигурного  
катания на коньках**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Лыжные гонки)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «23» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках  
(наименование)  
Протокол № 18 от «05» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках  
(наименование)  
Протокол № 19 от «24» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Сенатская Валентина Геннадьевна, старший преподаватель кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ, Баталов Алексей Григорьевич, к.п.н., профессор кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ, Раменская Тамара Ивановна, профессор, к.п.н.

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

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)»**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)» является:

овладение общекультурными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжного спорта как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта.

Дисциплина ««Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)» реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля) « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)» относится к вариативной части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка». Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)» является отдельной дисциплиной учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка». Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам). В системе физического воспитания 7 олимпийских видов лыжного спорта. Лыжные гонки являются в России наиболее популярным и массовым средством оздоровления, разностороннего развития, закаливания, активного отдыха, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами базовой части «Теория и методика избранного вида спорта» и вариативной части «Спортивно-педагогическое совершенствование». Освоение дисциплины «Элективные

дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии, прохождению спортивно-педагогической практики. Специфика дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности преимущественно в естественных зимних природных условиях, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных, что необходимо учитывать при организации учебного процесса.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-8 - Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>				
	<b>Знать:</b> - основы техники передвижения на лыжах; - методику обучения способам передвижения на лыжах	1,2		4
	<b>Уметь:</b> - выполнять имитационные упражнения, используемые лыжниками с целью успешного освоения техники лыжных ходов	1,2		4
<b>ОПК-2 Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</b>				
	<b>Знать:</b> - общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика	1,2		4
	<b>Уметь:</b> - продемонстрировать способы передвижения на лыжах; - разработать план-конспект проведения зачетного урока по лыжной подготовке на одну из	1,2		4

	предложенных тем.			
	<b>Владеть:</b> - тестированием профессиональной физической и технической подготовленности в передвижении на лыжах	1,2		4
<b>ОПК -8 Способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</b>				
	<b>Знать:</b> - специфику организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах в естественных природных условиях в зимний период.	1,2		4
	<b>Уметь:</b> - использовать методику расчета времени интервального старта по номеру участника.	1,2		4
<b>ПК – 3 Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</b>				
	<b>Знать:</b> - общую характеристику олимпийских видов лыжного спорта и специфику двигательной деятельности в лыжных гонках; - экипировку лыжника – гонщика; - использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения	1,2		4
	<b>Уметь:</b> - определять результаты соревнований в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	1,2		4

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)» составляет **82 академических часа.**

##### Очная форма обучения

II поток – 14-16 недели; I поток – 20-22 недели; III поток – 23-25 недели

№	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	Самостоятельная работа	Контроль	

<b>1</b>	<b>Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта</b>	<b>I; II</b>	<b>4</b>			
<b>2</b>	1.1. Введение в дисциплину	<b>I; II</b>	2			
<b>3</b>	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	<b>I; II</b>	2			
<b>4</b>	<b>Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж</b>	<b>I; II</b>	<b>6</b>			
<b>5</b>	2.1. Инвентарь лыжника	<b>I; II</b>	2			
<b>6</b>	2.2. Обувь и одежда лыжника	<b>I; II</b>	2			
<b>7</b>	2.3. Подготовка лыж		2			
<b>8</b>	<b>Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах</b>	<b>I; II</b>	<b>16</b>			
<b>9</b>	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	<b>I; II</b>	2			
<b>10</b>	3.2. Техника преодоления подъемов	<b>I; II</b>	2			
<b>11</b>	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	<b>I; II</b>	4			
<b>12</b>	3.4. Техника торможения	<b>I; II</b>	4			
<b>13</b>	3.5. Повороты в движении и на месте	<b>I; II</b>	4			
<b>14</b>	<b>Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах</b>	<b>I; II</b>	<b>20</b>			
<b>15</b>	4.1. Этапы обучения	<b>I; II</b>	2			
<b>16</b>	4.2. Методы и принципы обучения	<b>I; II</b>	2			
<b>17</b>	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	<b>I; II</b>	2			
<b>18</b>	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	<b>I; II</b>	2			
<b>19</b>	4.5. Обучение лыжным ходам	<b>I;</b>	4			

		<b>II</b>					
<b>20</b>	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	<b>I; II</b>		4			
<b>21</b>	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	<b>I; II</b>		2			
<b>22</b>	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	<b>I; II</b>		2			
<b>23</b>	<b>Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья</b>	<b>I; II</b>		<b>12</b>			
<b>24</b>	5.1. Этапы многолетней подготовки	<b>I; II</b>		2			
<b>25</b>	5.2. Основы планирования тренировки	<b>I; II</b>		2			
<b>26</b>	5.3. Средства тренировки	<b>I; II</b>		2			
<b>27</b>	5.4. Методика тренировки	<b>I; II</b>		2			
<b>28</b>	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	<b>I; II</b>		2			
<b>29</b>	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	<b>I; II</b>		2			
<b>30</b>	<b>Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах</b>	<b>I; II</b>		<b>12</b>			
<b>31</b>	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	<b>I; II</b>		2			
<b>32</b>	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	<b>I; II</b>		2			
<b>33</b>	6.3. Лыжная подготовка школьников	<b>I; II</b>		2			
<b>34</b>	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	<b>I; II</b>		2			
<b>35</b>	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	<b>I; II</b>		2			
<b>36</b>	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	<b>I; II</b>		2			

37	Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах	I; II		12			
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	I; II		2			
39	7.2. Классификация соревнований	I; II		2			
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	I; II		2			
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	I; II		2			
42	7.5. Жеребьевка участников и виды стартов	I; II		2			
43	7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	I; II		2			
44	Зачет						зачет
	<b>Итого часов:</b>	<b>82</b>		<b>82</b>			

### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)» составляет **72 академических часа**.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта	IV		1	4		
2	1.1. Введение в дисциплину	IV		0,5	2		
3	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	IV		0,5	2		
4	Раздел 2. Экипировка лыжника,	IV		1	4		

	<b>подготовка лыж</b>						
<b>5</b>	2.1. Инвентарь лыжника	IV		0,4	2		
<b>6</b>	2.2. Обувь и одежда лыжника	IV		0,4	1		
<b>7</b>	2.3. Подготовка лыж	IV		0,2	1		
<b>8</b>	<b>Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах</b>	IV		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>9</b>	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	IV		0,4	2		
<b>10</b>	3.2. Техника преодоления подъемов	IV		0,4	2		
<b>11</b>	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	IV		0,4	2		
<b>12</b>	3.4. Техника торможения	IV		0,4	2		
<b>13</b>	3.5. Повороты в движении и на месте	IV		0,4	2		
<b>14</b>	<b>Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах</b>	IV		<b>1</b>	<b>16</b>		
<b>15</b>	4.1. Этапы обучения	IV		0,1	2		
<b>16</b>	4.2. Методы и принципы обучения	IV		0,1	2		
<b>17</b>	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	IV		0,2	2		
<b>18</b>	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	IV		0,2	2		
<b>19</b>	4.5. Обучение лыжным ходам	IV		0,1	2		
<b>20</b>	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	IV		0,1	2		
<b>21</b>	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	IV		0,1	2		
<b>22</b>	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	IV		0,1	2		
<b>23</b>	<b>Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья</b>	IV		<b>1</b>	<b>6</b>		
<b>24</b>	5.1. Этапы многолетней подготовки	IV		0,2	1		
<b>25</b>	5.2. Основы планирования тренировки	IV		0,1	1		
<b>26</b>	5.3. Средства тренировки	IV		0,2	1		
<b>27</b>	5.4. Методика тренировки	IV		0,2	1		
<b>28</b>	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	IV		0,2	1		
<b>29</b>	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	IV		0,1	1		
<b>30</b>	<b>Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах</b>	IV		<b>1</b>	<b>12</b>		
<b>31</b>	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	IV		0,2	2		
<b>32</b>	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	IV		0,1	2		
<b>33</b>	6.3. Лыжная подготовка	IV		0,2	2		

	школьников						
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	IV		0,2	2		
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	IV		0,2	2		
36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	IV		0,1	2		
37	<b>Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах</b>	IV		<b>1</b>	<b>12</b>		
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	IV		0,2	2		
39	7.2. Классификация соревнований	IV		0,1	2		
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	IV		0,2	2		
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	IV		0,2	2		
42	7.5. Жеребьевка участников и виды стартов	IV		0,2	2		
43	7.6. Определение результатов в различных состязаниях на лыжах	IV		0,1	2		
44	<b>Зачет</b>						<b>зачет</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		

К видам учебной работы по данной дисциплине отнесены практические занятия студентов (**очная и заочная форма обучения**) и внеаудиторная самостоятельная работа (**заочная форма обучения**).

*Практические занятия*, включая традиционную форму семинарских, методических, лабораторных и учебную практику, формируют профессиональные умения и навыки по выбору и подготовке инвентаря, обуви, одежды лыжника, подготовке учебных площадок, учебных и тренировочных лыжных трасс, определению качества скольжения и сцепления лыж. Предусматривается овладение техникой передвижения на лыжах, методическими приемами обучения, подбора упражнений, а также освоение основ методики тренировки. Наряду с этим студенты овладевают практическими умениями по организации и проведению спортивно-оздоровительных мероприятий, определению личных и командных результатов соревнований, а также готовятся к выполнению требований по

профессиональной физической подготовке. Основные задачи практической формы занятий – углубление профессиональных знаний и овладение навыками их применения в реальной практической деятельности, формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Регулярный контроль за самостоятельной работой студентов (заочная форма обучения) осуществляют на консультациях, а также в процессе аудиторных занятий, отводя на это до 10% аудиторного времени. Их проводят преимущественно как отчеты-консультации по каждому выполненному заданию.

В связи с сезонностью лыжного спорта дисциплину, как правило, проходят концентрированно в зимние недели учебного года путем комплексного применения и рационального сочетания в течение одного учебного дня различных аудиторных форм занятий. С учетом этой специфики распределен учебный материал по неделям семестра.

## **Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта**

### ***1.1. Введение в дисциплину «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)»***

Лыжный спорт как наука и предмет познания. Содержание и задачи дисциплины, формируемые общекультурные и профессиональные компетенции, взаимосвязь со спортивно-педагогическими и медико-биологическими дисциплинами. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Передвижение на лыжах как наиболее популярное, массовое, национальное средство оздоровления, повышения уровня физической работоспособности, нравственного воспитания различных групп населения нашей страны. Специфика организации и проведения учебного процесса по дисциплине «Лыжные гонки (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)», формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

### ***1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта***

#### *Практические занятия*

Анализ сфер жизнедеятельности с использованием лыж. Общая характеристика соревновательной деятельности, основы оценки спортивных результатов в лыжных гонках, лыжном двоеборье прыжках на лыжах с трамплина, горнолыжном спорте, биатлоне, фристайле, сноуборде.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Изучить специфику соревновательной деятельности и выполнить контрольно-тестовые задания для ознакомления со всеми олимпийскими видами лыжного спорта, подготовиться к итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела 1.

## **Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж**

### **2.1. Инвентарь лыжника**

#### *Практические занятия*

Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасности при транспортировке лыжного инвентаря.

Овладение простейшей методикой подбора лыж по длине и жесткости с учетом веса и роста занимающихся, технологией постановки креплений на лыжи, выбором длины и правильным держанием лыжной палки.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Научиться обращаться с лыжным инвентарем, подбирать лыжи по жесткости с учетом веса и по длине с учетом роста занимающегося, определять оптимальную длину лыжных палок, ставить лыжное крепление. Проработать контрольно-тестовые задания по этой теме.

### **2.2. Обувь и одежда лыжника**

#### *Практические занятия*

Особенности классических, коньковых и универсальных лыжных ботинок, выбор лыжной обуви. Требования к одежде лыжника в различных погодных условиях и с учетом продолжительности занятия/прогулки.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Научиться подбирать лыжные ботинки с учетом стиля передвижения, дифференцировать одежду лыжника в зависимости от изменений погодных условий и с учетом продолжительности занятия, проработать тестовые задания.

### ***2.3. Подготовка лыж***

#### *Практические занятия*

Простейшие приемы подготовки лыж. Разновидности парафинов и лыжных мазей по назначению (на скольжение, сцепление, грунтовые), структурному состоянию (твердые, порошкообразные, гранулированные, полутвердые, пастообразные, жидкие), цвету (зеленый, синий/голубой, фиолетовый, красный, желтый, серебряный). Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный). Способы устранения «отдачи». Приспособления для подготовки лыж. Простейшая методика тестирования качества скольжения и сцепления лыж. Требования к хранению лыж.

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Овладеть приемами подготовки лыж, очистки скользящей поверхности, выбора и нанесения лыжных мазей и парафинов с учетом стиля передвижения, в соответствии с температурой воздуха, влажностью, состоянием снежного покрова, профиля лыжной трассы, длины дистанции. Научиться определять качество скольжения и сцепления лыж, устранять проскальзывание («отдачу»).

Выполнить контрольно-тестовые задания по подготовке лыж. Подготовиться к итоговому контрольному тестированию по материалу раздела 2.

## **Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах**

### ***3.1. Классические и коньковые лыжные ходы***

#### *Практические занятия*

Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы переходов с попеременного хода на одновременный и обратно. Специфика движений ног, рук и туловища в коньковых лыжных ходах: полуконьковом,

одновременном двухшажном, одновременном одношажном, попеременном, коньковом ходе без отталкивания руками. Смена коньковых лыжных ходов.

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Изучить общую характеристику и овладеть всеми классическими и коньковыми лыжными ходами, подготовиться к зачетному занятию по оценке технической подготовленности, выполнить контрольно-тестовые задания для углубленного освоения специфики движений в различных лыжных ходах.

### **3.2. Техника преодоления подъемов**

#### *Практические занятия*

Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом и коньковых ходах на подъемах разной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Овладеть техникой преодоления подъемов постепенно возрастающей крутизны, последовательно используя лыжные ходы, «полуелочку», «елочку», «лесенку». Подготовиться к зачетному занятию, проработать контрольно-тестовые задания по этой теме.

### **3.3. Техника прохождения спусков и неровностей**

#### *Практические занятия*

Высокая, средняя, низкая стойки спусков. Динамика угла сгибания ног и наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей.

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Овладеть высокой, средней и низкой стойками спусков, изменением стойки спуска на различных неровностях, подготовиться к зачетному занятию, проработать тестовые задания по теме.

### **3.4. Техника торможения**

#### *Практические занятия*

Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Освоить все способы торможения лыжами на склонах различной крутизны, научиться тормозить палками, изменением стойки спуска и падением (обязательно управляемым), подготовиться к зачетному занятию, освоить правильные варианты ответов по тестовым заданиям данной темы.

### **3.5. Повороты в движении и на месте**

#### *Практические занятия*

Повороты в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах. Двигательные действия при их выполнении. Основные способы поворотов на месте: переступанием вокруг пяток лыж и махом правой/левой лыжей.

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Овладеть способами поворотов в движении и на месте, подготовиться к зачетному занятию. Выполнить контрольно-тестовые задания по совершенствованию способов передвижения на различном рельефе: подъемах, спусках, при прохождении неровностей и поворотов. Подготовиться к итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела 3.

## **Раздел 4. Методика обучения способам передвижения на лыжах**

### **4.1. Этапы обучения**

#### *Практические занятия*

Фазы формирования двигательного навыка: образование, закрепление и совершенствование. Характеристика этапов обучения, их последовательность и взаимосвязь.

### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Уяснить взаимосвязь между этапами обучения и фазами формирования двигательного навыка. Проработать контрольно-тестовые вопросы по углублению знаний особенностей этапов обучения, подготовиться к тестированию.

## **4.2. Методы и принципы обучения**

### *Практические занятия*

Словесные, наглядные, практические методы обучения, их сочетание и соотношение на разных этапах обучения. Словесные методы (беседы, лекции, объяснения, указания, команды, подсчет, разбор, анализ) как основа обучения. Специфика применения словесного метода при проведении занятий в естественных природных условиях, особенно в осенне-зимний период. Показ – основное средство наглядности. Практические методы обучения: целостный и расчлененный. Комплексное применение словесного, наглядного и практического методов обучения.

Основные дидактические принципы обучения: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности. Неразрывность обучения технике и воспитания личности.

### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Усвоить теоретический материал, проработать контрольно-тестовые вопросы по методам и принципам обучения, подготовиться к тестированию.

## **4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения**

### *Практические занятия*

Особенности подготовки мест занятий на различных этапах обучения технике передвижения на лыжах. Урок как основная форма организации и проведения лыжной подготовки. Использование учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных типов урока на разных этапах обучения. Особенности уроков лыжной подготовки, обусловленные проведением их в естественных природных условиях в зимний период. Части

урока, их содержание и примерная продолжительность. Требования к разработке плана-конспекта.

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Усвоить принципиальные отличия в подготовке мест занятий для разных этапов обучения технике, основные разделы плана-конспекта. Подготовиться к выполнению практических заданий, проработать контрольные вопросы.

#### **4.4. Методика начального обучения передвижению на лыжах**

##### *Практические занятия*

Задачи, решаемые в период бесснежной подготовки. Ступающий шаг как основное подготовительное упражнение начинающего лыжника. Скользящий шаг – основа техники передвижения на лыжах. Комплекс упражнений начального обучения.

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Овладеть методикой начального обучения: упражнениями- заданиями, включая игровые, для освоения со снежной средой и лыжным инвентарем, обучения ступающему шагу и скольжению на лыжах. Подготовиться к зачетному занятию.

#### **4.5. Обучение лыжным ходам**

##### *Практические занятия*

Последовательность обучения классическим и коньковым ходам. Основные причины возникновения ошибок, классификация ошибок по двигательным действиям: движения ногами, руками, туловищем. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми ходами, при переходах с хода на ход.

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Выполнить контрольно-тестовые задания. Разобрать типичные ошибки в работе рук, ног, туловища. Овладеть методикой их исправления. Подготовиться к зачетному занятию, включая разработку плана-конспекта.

#### **4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей**

##### *Практические занятия*

Последовательность овладения способами подъемов: лыжными ходами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Специфичные двигательные действия при прохождении подъемов лыжными ходами. Основные требования к выполнению подъемов «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Движения, контролируемые при обучении высокой, средней и низкой стойкам спусков. Своевременное выпрямление траектории движения при обучении технике преодоления неровностей.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Проработать контрольно-тестовые задания по обучению способам подъемов и прохождения неровностей, стойкам спусков. Овладеть методикой обучения. Подготовиться к зачетному занятию.

**4.7. Обучение способам торможений и поворотов**

*Практические занятия*

Последовательность обучения торможениям лыжами: «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Характерные двигательные действия при каждом виде торможения лыжами. Особенности обучения торможениям палками и управляемым падением.

Обучение поворотам в движении: переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах. Характерные двигательные действия при выполнении различных поворотов в движении и на месте.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Отобрать и обосновать правильные варианты ответов на контрольно-тестовые задания по данной теме. Освоить методику обучения способам торможений и поворотов, разработать план-конспект зачетного занятия, подготовиться к его проведению.

**4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма**

*Практические занятия*

Анализ внешних природных факторов, оказывающих дополнительное воздействие на организм лыжника. Типичные травмы при занятиях лыжами и

причины их возникновения. Методика реализации на практике мер предупреждения травматизма при занятиях на лыжах.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Изучить типичные травмы лыжника, причины их возникновения и меры предупреждения. Выполнить контрольно-тестовые задания по данной теме. Подготовиться к итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела

**Раздел 5. Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика**

***5.1. Этапы многолетней подготовки***

*Практические занятия*

Общие закономерности построения многолетней физкультурно-спортивной подготовки. Этапы многолетней подготовки, возраст занимающихся на каждом из них. Соответствие задач каждого этапа подготовки закономерностям возрастного развития.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Изучить теоретический материал. Проработать контрольно-тестовые вопросы по характеристике этапов многолетней подготовки, подготовиться к тестированию.

***5.2. Основы планирования тренировки***

*Практические занятия*

Структура годичного тренировочного макроцикла, ее взаимосвязь с закономерностями фазового развития спортивной формы. Динамика тренировочной нагрузки по периодам тренировки. Спортивный результат как интегральный показатель состояния готовности. Требования к планированию и распределению нагрузки в микро- мезо- макроциклах.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Освоить общие требования к планированию с учетом продолжительности тренировочного цикла. Выполнить контрольно-тестовые задания по планированию тренировки, отобрать правильные варианты ответов.

### **5.3. Средства тренировки**

#### *Практические занятия*

Группы упражнений с учетом степени их сходства с основным соревновательным по структуре движения и воздействию на организм: основные, специальноподготовительные, общеподготовительные. Условная классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки.

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Овладеть основными, наиболее распространенными специальноподготовительными и общеподготовительными упражнениями, подбором средств, направленных на преимущественное развитие отдельных физических качеств, и прежде всего выносливости. Выполнить контрольно-тестовые задания, подготовиться к зачетному занятию.

### **5.4. Методы тренировки**

#### *Практические занятия*

Компоненты нагрузки, определяющие характер воздействия на организм: продолжительность, интенсивность, количество повторений, продолжительность и характер отдыха. Методика расчета относительной интенсивности физической (по скорости) и физиологической (по ЧСС) нагрузки. Классификация интенсивности тренировочной нагрузки по ЧСС. Регистрация частоты пульса пальпаторно и с помощью спорттестеров. Различные сочетания пяти компонентов нагрузки как основа ее распределения по методам тренировки. Характерные особенности равномерного, переменного, повторного, интервального, контрольного, соревновательного методов тренировки, а также круговой и игровой тренировок. Динамика соотношения методов тренировки на этапах многолетней подготовки.

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Овладеть спецификой проведения занятий с использованием различных методов тренировки. Освоить пальпаторную регистрацию ЧСС в полевых условиях, методику расчета относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок, проработать соответствующие контрольно-тестовые задания.

### ***5.5. Показатели тренировочной нагрузки***

#### *Практические занятия*

Основные показатели годового объема тренировочной нагрузки. Примерная динамика годового объема циклической нагрузки (в км) в процессе многолетней подготовки. Основные направления повышения эффективности тренировочного процесса, обеспечивающие рост спортивной квалификации.

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Усвоить принципиальную схему динамики общего объема циклической нагрузки по этапам многолетней подготовки. Выполнить контрольно-тестовые задания, предусмотренные по данной теме. Подготовиться к отчету.

### ***5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки***

#### *Практические занятия*

Воспитание личности спортсмена – высшая цель и главная задача каждого этапа многолетней подготовки. Учет возрастных особенностей занимающихся как основа целенаправленной воспитательной работы. Взаимосвязь эффективности воспитательной работы с личностью педагога-тренера.

Основные условия, определяющие успех воспитания личностных качеств занимающихся. Развивать потребность в морально-нравственном самосовершенствовании, как базовой основы эффективности будущей профессиональной деятельности.

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Усвоить основные условия, определяющие успех воспитания личностных качеств занимающихся. Развивать потребность в морально-нравственном самосовершенствовании, как базовой основы эффективности будущей

профессиональной деятельности. Подготовиться к разбору конкретных ситуаций и к итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела 5.

## **Раздел 6. Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения**

### ***6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения***

#### *Практические занятия*

Анализ распределения снежного покрова на территории России, продолжительность залегания снега в различных регионах от 4 до 8 месяцев в году. Передвижение на лыжах – самое эффективное оздоровительное средство двигательной активности человека в зимнее время. Обоснование достоинств занятий лыжами.

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Внедрить занятия лыжами в зимний период как эффективного средства самооздоровления, прочувствовать их эффективность. Проработать контрольно-тестовые вопросы, подготовиться к тестированию.

### ***6.2. Лыжная подготовка дошкольников***

#### *Практические занятия*

Особенности организации и проведения лыжных занятий с дошкольниками, специфичные требования к одежде. Простейшие упражнения по обучению первым шагам на лыжах, управлению лыжами, освоению со снежной средой, овладению ступающими и затем скользящими шагами. Обучение лыжным ходам, спуску с небольшого склона и подъему на него, другим доступным ребенку способам передвижения.

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Овладеть простейшими упражнениями на лыжах, которые используют в занятиях с дошкольниками. Подготовиться к зачетному занятию, аттестации по практическим заданиям.

### ***6.3. Лыжная подготовка школьников***

#### *Практические занятия*

Содержание лыжной подготовки учащихся 1-11-х классов. Преобладание игровой формы занятий со школьниками, особенно младших классов. Учебные нормативы по лыжной подготовке. Теоретические знания, профессиональные умения/навыки, методика самостоятельных занятий. Внеклассная и внешкольная работа с использованием лыж.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Овладеть программным материалом по лыжной подготовке школьников, методикой проведения игр, игровых упражнений на лыжах. Выполнить контрольно-тестовые задания, подготовиться к зачетному занятию в форме деловой игры.

**6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих**

*Практические занятия*

Формы занятий по лыжной подготовке: обязательные, факультативные, дополнительные, самостоятельные. Распределение учащихся и студентов по отделениям с учетом состояния здоровья, условия формирования и зачисления в отделение спортивного совершенствования. Содержание лыжной подготовки в основном и специальном отделениях, в отделении спортивного совершенствования. Лыжная подготовка военнослужащих.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Освоить содержание лыжной подготовки учащихся, студентов, военнослужащих, проработать контрольно-тестовые задания, подготовиться к тестированию.

**6.5. Оздоровительно-спортивная деятельность**

*лыжников старшего возраста*

*Практические занятия*

Показатели лыжной нагрузки, обеспечивающие оздоровительный эффект. Оценка физической подготовленности по очковой системе Купера. Деятельность Российского любительского лыжного союза (РЛЛС). Возрастная градация участников соревнований среди лыжников старше 30 лет. Кубок мира

мастеров (КММ) как неофициальный чемпионат мира среди лыжников-ветеранов.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Оценить физическую подготовленность лыжников по заданным показателям нагрузки в передвижении на лыжах за неделю (по Куперу). Подготовиться к защите отчетов по контрольно-тестовым заданиям.

**6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями**

*Практические занятия*

Доступность занятий лыжами для лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и отстающих в умственном развитии. Организация специальных лыжных соревнований для лыжников: Сурдлимпийских игр среди глухих, Паралимпийских игр для лыжников-ампутантов и имеющих серьезные отклонения по зрению, специальных Олимпийских игр для лыжников с отставанием в умственном развитии.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Ознакомиться со спецификой оздоровительно-соревновательной деятельности среди лыжников с ограниченными возможностями, выполнить контрольно-тестовые задания, подготовиться к итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела 6.

**Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах**

**7.1. Подготовка лыжных трасс**

*Практические занятия*

Определение понятий: лыжная трасса, дистанция, лыжня, трасса для классического и свободного стилей, схема и профиль лыжной трассы. Основные показатели рельефа лыжных трасс: высота, длина и средняя крутизна подъема/спуска, максимальный подъем, перепад высоты, сумма перепадов высот. Подготовка лыжных трасс в бесснежный период и зимой. Особенности в

подготовке трасс для классического свободного стилей. Требования к рельефу лыжных трасс для лыжников разной квалификации.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Принять участие в подготовке лыжных трасс, выполнить расчеты по характеристике рельефа заданной лыжной трассы и контрольно-тестовые задания.

## **7.2. Классификация соревнований**

*Практические занятия*

Признаки классификации соревнований: по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и характера определения первенства, по форме организации. Три категории соревнований по лыжным гонкам, основные правила проведения соревнований 3-й категории.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Проработать контрольно-тестовые вопросы по классификации соревнований, подготовиться к тестированию.

## **7.3. «Календарный план» и «Положение о соревнованиях»**

*Практические занятия*

Требования к разработке «Календарного плана». Основные разделы «Положения о соревнованиях» как руководящего и финансового документа. Правила оформления заявки на участие в соревнованиях и карточки участника. Информация, включаемая в «Программу» соревнований 3-й категории.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Разработать «Календарный план», «Положение о соревнованиях», составить заявку, заполнить карточки участников (по заявке), подготовиться к аттестации по контрольно-тестовым заданиям.

## **7.4. Общие требования к судейству соревнований**

*Практические занятия*

Минимальный численный состав судейской коллегии на соревнованиях 3-й категории, при проведении нормативно-зачетных соревнований с

небольшим количеством участников. Специфичные для лыжных соревнований обязанности начальника трасс, выполняемые в процессе и по завершении соревнований. Особенности судейства массовых соревнований по лыжным гонкам.

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Изучить основные положения правил проведения соревнований по лыжным гонкам 3-й категории. Подготовиться к судейству соревнований и выполнить контрольно-тестовые задания.

### **7.5. Жеребьевка участников и виды стартов**

#### *Практические занятия*

Цель проведения жеребьевки. Правила проведения простейшей жеребьевки по карточкам участников. Протокол старта участников как итоговый документ жеребьевки. Виды старта: одиночный, парный, групповой, общий (массовый), старт преследования. Методика расчета времени интервального старта по номеру участника, подготовка стартового протокола.

#### *Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Овладеть навыками проведения жеребьевки по карточкам участников, научиться делать расчеты времени старта по номеру участника, подготовиться к выполнению контрольно-тестовых заданий и разработке стартового протокола.

### **7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах**

#### *Практические занятия*

Лыжные гонки как объективно оцениваемый вид спорта, но без регистрации рекордов. Методика определения результатов соревнований, проводимых с использованием одиночного, парного и группового видов старта. Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования, лыжном спринте, в эстафетных соревнованиях и при массовом старте. Простейшие способы определения командных и индивидуальных результатов за серию стартов. Специальные способы оценки результатов соревнований

лыжников-ветеранов. Перерасчет результатов по возрастному коэффициенту. Новые модели организации и проведения оздоровительных спортивно-развлекательных состязаний на лыжах.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Овладеть навыками проведения жеребьевки по карточкам участников, научиться делать расчеты времени старта по номеру участника, подготовиться к выполнению контрольно-тестовых заданий и разработке стартового протокола.

**7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах**

*Практические занятия*

Лыжные гонки как объективно оцениваемый вид спорта, но без регистрации рекордов. Методика определения результатов соревнований, проводимых с использованием одиночного, парного и группового видов старта. Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования, лыжном спринте, в эстафетных соревнованиях и при массовом старте. Простейшие способы определения командных и индивидуальных результатов за серию стартов. Специальные способы оценки результатов соревнований лыжников-ветеранов. Перерасчет результатов по возрастному коэффициенту. Новые модели организации и проведения оздоровительных спортивно-развлекательных состязаний на лыжах.

*Самостоятельная работа (заочная форма обучения)*

Овладеть методикой определения результатов участников всех разновидностей соревнований по лыжным гонкам, простейшими системами подведения итогов командных и индивидуальных кубковых соревнований, специфичными способами расчета результатов соревнований лыжников-ветеранов. Подготовиться к выполнению контрольно-тестовых заданий по определению результатов и итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела 7.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО 3+ по данному направлению и профилю подготовки реализация компетентностного подхода, основываясь на традиционных видах учебной работы, предусматривает широкое использование в учебном процессе образовательных технологий. В их числе разновидности *тренингов* по подготовке лыжного инвентаря и мест занятий, определению качества скольжения и сцепления лыж со снегом простейшими способами, овладению техникой многочисленных способов передвижения и основами методики обучения, *разбор конкретных ситуаций* по проведению занятий на лыжах оздоровительной направленности с различным контингентом занимающихся, подбору средств, методов, дозированию нагрузки с учетом возраста, уровня здоровья и подготовленности, *деловые и ролевые игры* по судейству, разработке документов планирования и проведения соревнований, *выполнение расчетно-графических работ* по характеристике рельефа лыжных трасс, специфике определения спортивных результатов в семи олимпийских видах лыжного спорта, *разбор блока контрольно-тестовых заданий* по каждому разделу дисциплины, компьютерных симуляций и тестирований.

В целом в учебном процессе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)» *преобладают* занятия, проводимые в активных и интерактивных формах, включая встречи с представителями прежде всего российских, а также зарубежных компаний-производителей лыжного инвентаря туристического назначения, лыжных мазей массового пользования, простейших приспособлений по уходу за лыжами, руководителями государственных и общественных организаций.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)».**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)».

**Контрольные вопросы и практические задания для проведения  
промежуточной аттестации (зачет)**

***Вопросы для устного ответа (ОК-8 знать)***

1. 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.

2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.

3. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.

***Вопросы для устного ответа (ОК-8 уметь)***

1. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
2. Основные дидактические принципы обучения.

***Вопросы для устного ответа (ОК-8 владеть)***

1. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
2. Последовательность овладения различными лыжными ходами, способами подъемов, спусков, торможений, поворотов.

***Вопросы для устного ответа (ОПК-2 знать)***

1. Общая характеристика олимпийского вида лыжного спорта:
  - лыжные гонки;

2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
4. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.

***Вопросы для устного ответа (ОПК-2 уметь)***

1. Формы организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
2. Методика коррекции содержания занятий на лыжах при неблагоприятных погодных условиях.
3. Структура урока/занятия по лыжной подготовке, характеристика его частей.
4. Конспект урока как форма непосредственной подготовки к его проведению.

***Вопросы для устного ответа (ОПК-2 владеть)***

1. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
2. Последовательность овладения различными лыжными ходами, способами подъемов, спусков, торможений, поворотов.
3. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.

***Вопросы для устного ответа (ОПК-8 знать)***

1. Классификация соревнований по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и формы организации.
2. Требования к разработке «Календарного плана соревнований».
3. Основные разделы «Положения о соревнованиях».
4. Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.
5. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей.
6. Специфичные требования к организации и проведению оздоровительных мероприятий на лыжах.

***Вопросы для устного ответа (ОПК-8 уметь)***

7. Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам.
8. Расчет времени интервального старта по номеру участника.
9. Правила заполнения заявки и карточки участника.
10. Общие требования к судейству соревнований третьей категории.
11. Цель жеребьевки и методика проведения простейшей жеребьевки по карточкам.

***Вопросы для устного ответа (ПК-3 знать)***

1. Общая характеристика олимпийского вида лыжного спорта:  
- лыжные гонки;
2. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей.
3. Основные показатели рельефа лыжной трассы: высота, длина и крутизна подъема/спуска, перепад высоты.
4. Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.
5. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей.

***Вопросы для устного ответа (ПК-3 уметь)***

1. Расчет времени интервального старта по номеру участника.
2. Методика определения результатов соревнований различного формата.
3. Простейшие способы определения командных и индивидуальных результатов за серию стартов.
4. Специальные системы оценки результатов в соревнованиях лыжников-ветеранов.
5. Методика перерасчета результатов по возрастному коэффициенту.
6. Новые модели организации и проведения оздоровительных и развлекательных мероприятий на лыжах.

**Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов**

1. Изучить теоретический материал по всем разделам рабочей программы дисциплины.

2. Усвоить характерные особенности двигательной деятельности и определения результатов в олимпийских видах лыжного спорта: лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, биатлон, фристайл, сноуборд.
3. Проработать контрольно-тестовые задания по характеристике олимпийских видов спорта, подготовиться к компьютерному тестированию.
4. Овладеть простейшей методикой выбора лыжного инвентаря, обуви, одежды лыжника.
5. Овладеть общими приемами подготовки лыж с учетом стиля передвижения и погодных условий.
6. Усвоить простейшую методику определения качества скольжения и сцепления лыж.
7. Проработать контрольно-тестовые задания по экипировке лыжника, подготовиться к компьютерному тестированию.
8. Овладеть основами техники всех способов передвижения на лыжах: лыжные ходы, способы подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей.
9. Проработать контрольно-тестовые задания по основам техники передвижения на лыжах, подготовиться к компьютерному тестированию.
10. Усвоить требования к подготовке мест занятий на разных этапах обучения технике передвижения на лыжах.
11. Овладеть основами методики начального обучения способам передвижения на лыжах.
12. Разработать план-конспект и подготовиться к контрольному занятию по обучению заданному способу.
13. Проработать контрольно-тестовые задания по методике обучения технике и подготовиться к компьютерному тестированию.
14. Усвоить основы многолетней подготовки лыжника, специфику построения годового цикла тренировки, характерные особенности методов тренировки, средства тренировки, в т.ч. в бесснежный период.

15. Подготовиться к проведению фрагмента тренировки заданным методом.
16. Проработать контрольно-тестовые задания по общим основам многолетней подготовки лыжника, подготовиться к компьютерному тестированию.
17. Усвоить основы лыжной подготовки дошкольников, школьников, учащейся молодежи, военнослужащих, населения старшего возраста, инвалидов различных категорий.
18. Овладеть простейшей методикой дозирования нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности с учетом возраста, уровня здоровья и подготовленности.
19. Проработать контрольно-тестовые задания по использованию лыжной подготовки в оздоровлении различных групп населения, подготовиться к компьютерному тестированию.
20. Выполнить простейшие расчеты показателей, характеризующих рельеф трасс.
21. Принять участие в организации и судействе, разработке документов планирования и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на лыжах.
22. Овладеть способами определения результатов в соревнованиях по лыжным гонкам различного формата.
23. Проработать контрольно-тестовые задания по организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий с использованием лыж, подготовиться к компьютерному тестированию.
24. Регулярно использовать занятия лыжами как средства самооздоровления, сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, подготовиться к тестированию профессиональной физической подготовки в передвижении на лыжах.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)».**

**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](http://www.flgr.ru)

2. интернет-ресурс международной федерации лыжного спорта [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com)

**г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

*–программное обеспечение дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)»:*

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)».

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 (лыжи, крепления, ботинки, палки).

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)»*

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)» для студентов института СиФВ, 1 курса, 1-6, 7-12, 13-17 групп, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной формы обучения**

#### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины: **1 поток** - с 12 по 31 января 2016 г., **2 поток** – с 8 по 27 декабря 2015 г., **3 поток** – с 2 по 20 февраля 2016 г.

Форма промежуточного контроля: **зачет, 1 поток** – 2 семестр, **2 поток** - 1 семестр, **3 поток** – 2 семестр

#### II. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме	Оценка в баллах
---	--	---------------------------------	-----------------

		<b>обучения</b>	
1.	Посещение практических занятий ( <b>обязательное посещение практических занятий в объёме не менее 50 %</b> )	<i>В течение семестра</i>	<b>15</b>
2.	Электронные аттестующие тесты по разделу 1. «Зарождение и развитие лыжного спорта»	<i>14,20, 23 недели</i>	<b>5 /ПК-3 знать</b>
3.	Электронные аттестующие тесты по разделу 2. «Экипировка лыжника, подготовка лыж»	<i>14,20, 23 недели</i>	<b>5/ПК-3 знать</b>
4.	Электронные аттестующие тесты по разделу 6. «Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения»	<i>15,21,24 недели</i>	<b>5/ПК-3 знать</b>
5.	<b>Виртуальная лабораторная работа № 2</b> Защита расчётов по определению результатов участников эстафеты в лыжных гонках по теме 7.6. «Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах»	<i>15,21,24 недели</i>	<b>5/ПК-3 уметь</b>
6.	Электронные аттестующие тесты по разделу 3. «Основы техники передвижения на лыжах»	<i>16, 22, 25 недели</i>	<b>5 / ОК-8 знать</b>
7.	Электронные аттестующие тесты по разделу 4. «Методика обучения способам передвижения на лыжах»	<i>16, 22, 25 недели</i>	<b>6 / ОК-8 знать</b>
8.	<b>Разноуровневые задания</b> Проведение основной части зачётного занятия по теме 4.5. «Обучение лыжным ходам»	<i>14, 20, 23 недели</i>	<b>12 / ОК-8 уметь</b>
9.	Электронные аттестующие тесты по разделу 5. «Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика»	<i>16, 22, 25 недели</i>	<b>5 /ОПК-2 знать</b>
10.	<b>Разноуровневые задания</b> Разработка плана-конспекта	<i>15, 21, 24 недели</i>	<b>3 /ОПК-2 уметь</b>
11.	<b>Тесты действий</b> Демонстрация владения основами техники передвижения на лыжах классическими лыжными ходами		<b>5/ОПК-2 уметь</b>
12.	<b>Соревнования</b> Тестирование профессиональной физической подготовки в передвижении на лыжах ( <b>участие в соревнованиях является обязательным</b> )	<i>16, 22, 25 недели</i>	<b>12 /ОПК-2 владеть</b>
	Юноши 5 км – 23.40, девушки 3 км – 17.30 (12 баллов)		
	Юноши 5 км – 25.00, девушки 3 км – 18.45 (8 баллов)		
	Юноши 5 км – 25.40, девушки 3 км – 19.15 (4 балла)		
	Юноши 5 км – 25.41 и более, девушки 3 км – 19.16 и более (1 балл)		
13.	Электронные аттестующие тесты по разделу 7.	<i>16, 22, 25</i>	<b>5 /ОПК-8 знать</b>

	«Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах»	<i>недели</i>	
14.	<b>Виртуальная лабораторная работа № 1</b> Защита расчётов по определению результатов индивидуальных соревнований по лыжным гонкам по теме 7.6. «Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах»	15, 21, 24 <i>недели</i>	<b>5/ОПК-8</b> <b>уметь</b>
	Итого:		93
	<b>Сдача зачёта</b>		7

### **Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1.	Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС)	5
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
5	Определение показателей лыжной нагрузки, обеспечивающий оздоровительный эффект (оценка физической подготовленности по очковой системе Купера)	5
6	Выполнение расчетов показателей, характеризующих рельеф заданной лыжной трассы	5
7	Разработка основных документов планирования и проведения физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам	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, но не более 5 баллов за каждое задание.

### **V. 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
Оценка по 5-ти бальной шкале	не зачтено		зачтено			
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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)» для студентов института СиФВ, 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка заочной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Форма промежуточного контроля: *зачёт - 4 семестр*

**II. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на заочной форме обучения	Оценка в баллах
1.	Посещение практических занятий ( <b>обязательное посещение практических занятий в объёме не менее 50 %</b> )	<i>В течение семестра</i>	<b>15</b>
2.	Электронные аттестующие тесты по разделу 1. «Зарождение и развитие лыжного спорта»	<i>4 семестр</i>	<b>5 /ПК-3 знать</b>
3.	Электронные аттестующие тесты по разделу 2. «Экипировка лыжника, подготовка лыж»	<i>4 семестр</i>	<b>5/ПК-3 знать</b>
4.	Электронные аттестующие тесты по разделу 6. «Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения»	<i>4 семестр</i>	<b>5/ПК-3 знать</b>
5.	<b>Виртуальная лабораторная работа № 2</b> Защита расчётов по определению результатов участников эстафеты в лыжных гонках по теме 7.6. «Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах»	<i>4 семестр</i>	<b>5/ПК-3 уметь</b>
6.	Электронные аттестующие тесты по разделу 3. «Основы техники передвижения на лыжах»	<i>4 семестр</i>	<b>5 / ОК-8 знать</b>
7.	Электронные аттестующие тесты по разделу 4. «Методика обучения способам передвижения на лыжах»	<i>4 семестр</i>	<b>6 / ОК-8 знать</b>
8.	<b>Разнуровневые задания</b> Проведение основной части зачётного занятия по теме 4.5. «Обучение лыжным ходам»	<i>4 семестр</i>	<b>12 / ОК-8 уметь</b>

9.	<b>Электронные аттестующие тесты</b> по разделу 5. «Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика»	4 семестр	<b>5 /ОПК-2 знать</b>
10.	<b>Разноуровневые задания</b> Разработка плана-конспекта	4 семестр	<b>3 /ОПК-2 уметь</b>
11.	<b>Тесты действий</b> Демонстрация владения основами техники передвижения на лыжах классическими лыжными ходами по теме 3.1. «Классические лыжные ходы»	4 семестр	<b>5/ОПК-2 уметь</b>
12.	<b>Соревнования</b> Тестирование профессиональной физической подготовки в передвижении на лыжах ( <b>участие в соревнованиях является обязательным</b> )	4 семестр	<b>12 /ОПК-2 владеть</b>
	Юноши 5 км – 23.40, девушки 3 км – 17.30 (12 баллов)		
	Юноши 5 км – 25.00, девушки 3 км – 18.45 (8 баллов)		
	Юноши 5 км – 25.40, девушки 3 км – 19.15 (4 балла)		
	Юноши 5 км – 25.41 и более, девушки 3 км – 19.16 и более (1 балл)		
13.	<b>Электронные аттестующие тесты</b> по разделу 7. «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах»	4 семестр	<b>5 /ОПК-8 знать</b>
14.	<b>Виртуальная лабораторная работа № 1</b> Защита расчётов по определению результатов индивидуальных соревнований по лыжным гонкам по теме 7.6. «Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах»	4 семестр	<b>5/ОПК-8 уметь</b>
	<b>Итого:</b>		<b>93</b>
	<b>Сдача зачета</b>		<b>7</b>

**Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия**

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС)	5
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 1-7	5
5	Определение показателей лыжной нагрузки, обеспечивающий оздоровительный эффект (оценка физической подготовленности по очковой системе Купера)	5
6	Выполнение расчетов показателей, характеризующих рельеф	5

	заданной лыжной трассы	
7	Разработка основных документов планирования и проведения физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам	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, но не более 5 баллов за каждое задание.

### V. 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
Оценка по 5-ти бальной шкале	не зачтено		зачтено			
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 спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного  
катания на коньках**

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

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Лыжные гонки)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)» составляет 82 академических часа (очная форма обучения) и 72 академических часа (заочная форма обучения).**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля) « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)»: 1,2 семестры (очная форма обучения) и 4 семестр (заочная форма обучения)**

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)»:**

овладение общекультурными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжного спорта как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта. Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)» реализуется на русском языке.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)»:**

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

(ОК-8)

- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов

(ОПК-2)

- способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК -8)

- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий  
(ПК – 3)

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля) « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)»:

##### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)» составляет **82 академических часа**.

II поток – 14-16 недели; I поток – 20-22 недели; III поток – 23-25 недели

№	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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта	I; II		4			
2	1.1. Введение в дисциплину «Лыжный спорт»	I; II		2			
3	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	I; II		2			
4	Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж	I; II		6			
5	2.1. Инвентарь лыжника	I; II		2			
6	2.2. Обувь и одежда лыжника	I; II		2			
7	2.3. Подготовка лыж	I; II		2			
8	Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах	I; II		16			
9	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	I; II		2			
10	3.2. Техника преодоления подъемов	I; II		2			

11	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	I; II	4			
12	3.4. Техника торможения	I; II	4			
13	3.5. Повороты в движении и на месте	I; II	4			
14	<b>Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах</b>	I; II	<b>20</b>			
15	4.1. Этапы обучения	I; II	2			
16	4.2. Методы и принципы обучения	I; II	2			
17	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	I; II	2			
18	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	I; II	2			
19	4.5. Обучение лыжным ходам	I; II	4			
20	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	I; II	4			
21	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	I; II	2			
22	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	I; II	2			
23	<b>Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья</b>	I; II	<b>12</b>			
24	5.1. Этапы многолетней подготовки	I; II	2			
25	5.2. Основы планирования тренировки	I; II	2			
26	5.3. Средства тренировки	I; II	2			
27	5.4. Методика тренировки	I; II	2			
28	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	I; II	2			

29	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	I; II		2			
30	<b>Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах</b>	I; II		12			
31	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	I; II		2			
32	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	I; II		2			
33	6.3. Лыжная подготовка школьников	I; II		2			
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	I; II		2			
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	I; II		2			
36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	I; II		2			
37	<b>Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах</b>	I; II		12			
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	I; II		2			
39	7.2. Классификация соревнований	I; II		2			
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	I; II		2			
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	I; II		2			
42	7.5. Жеребьевка участников и виды стартов	I; II		2			
43	7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	I; II		2			
44	<b>Зачет</b>						<b>зачет</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>82</b>		<b>82</b>			

## Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Лыжные гонки)» составляет **72 академических часа.**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта</b>	IV		<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в дисциплину	IV		0,5	2		
<b>3</b>	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	IV		0,5	2		
<b>4</b>	<b>Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж</b>	IV		<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>5</b>	2.1. Инвентарь лыжника	IV		0,4	2		
<b>6</b>	2.2. Обувь и одежда лыжника	IV		0,4	1		
<b>7</b>	2.3. Подготовка лыж	IV		0,2	1		
<b>8</b>	<b>Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах</b>	IV		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>9</b>	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	IV		0,4	2		
<b>10</b>	3.2. Техника преодоления подъемов	IV		0,4	2		
<b>11</b>	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	IV		0,4	2		
<b>12</b>	3.4. Техника торможения	IV		0,4	2		
<b>13</b>	3.5. Повороты в движении и на месте	IV		0,4	2		
<b>14</b>	<b>Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах</b>	IV		<b>1</b>	<b>16</b>		
<b>15</b>	4.1. Этапы обучения	IV		0,1	2		
<b>16</b>	4.2. Методы и принципы обучения	IV		0,1	2		
<b>17</b>	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	IV		0,2	2		
<b>18</b>	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	IV		0,2	2		
<b>19</b>	4.5. Обучение лыжным ходам	IV		0,1	2		
<b>20</b>	4.6. Обучение преодолению	IV		0,1	2		

	подъемов, спусков и неровностей						
21	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	IV		0,1	2		
22	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	IV		0,1	2		
23	<b>Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья</b>	IV		<b>1</b>	<b>6</b>		
24	5.1. Этапы многолетней подготовки	IV		0,2	1		
25	5.2. Основы планирования тренировки	IV		0,1	1		
26	5.3. Средства тренировки	IV		0,2	1		
27	5.4. Методика тренировки	IV		0,2	1		
28	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	IV		0,2	1		
29	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	IV		0,1	1		
30	<b>Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах</b>	IV		<b>1</b>	<b>12</b>		
31	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	IV		0,2	2		
32	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	IV		0,1	2		
33	6.3. Лыжная подготовка школьников	IV		0,2	2		
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	IV		0,2	2		
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	IV		0,2	2		
36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	IV		0,1	2		
37	<b>Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах</b>	IV		<b>1</b>	<b>12</b>		
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	IV		0,2	2		
39	7.2. Классификация соревнований	IV		0,1	2		
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	IV		0,2	2		
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	IV		0,2	2		
42	7.5. Жеребьевка участников и виды стартов	IV		0,2	2		
43	7.6. Определение результатов в различных состязаниях на лыжах	IV		0,1	2		
44	<b>Зачет</b>						<b>зачет</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		

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.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
(плавание)»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «23» апреля 2015г.

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 № 31 от «11» апреля 2016 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 № 34 от «17» апреля 2017 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 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

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 «\_\_» \_\_\_\_\_201\_ 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

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

Рецензент:

---

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

**1. Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)»:** подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)» относится к Блоку 1 вариативной части основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП)).

Нет дисциплин, изучение которых должно предшествовать данной дисциплине.

Программа дисциплины «Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО и учебный план по направлению подготовки 49.03.01.

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

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	3		6
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	3		6
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	3		6
ОПК-2	<i>Знать:</i> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	3		6
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	3		6

	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	3		6
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	4		6
	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	4		6
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	4		6
<b>ПК-3</b>	<i>Знать:</i> - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта	4		6
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов	4		6
	<i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности	4		6

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 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	
<b>1</b>	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	3		<b>1</b>			
<b>2</b>	<b>Техника спортивных способов плавания</b>	3		<b>32</b>			
2.1	Кроль на груди			10			
2.2	Кроль на спине			4			
2.3	Брасс			8			
2.4	Баттерфляй (дельфин)			4			
2.5	Простые повороты			2			
2.6	Стартовый прыжок			2			
<b>3</b>	<b>Методика обучения технике спортивных способов плавания</b>	3		<b>16</b>			
3.1	Начальное обучение плаванию			6			
3.2	Обучение спортивным способам плавания			10			
<b>4</b>	<b>Прикладное плавание.</b>	4		<b>22</b>			
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			12			
4.2	Транспортировка тонувшего			4			
4.3	Нырание в длину.			4			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			2			
<b>5</b>	<b>Начальная тренировка.</b>	4		<b>8</b>			
5.1	Дистанционный метод.			2			
5.2	Интервальный метод.			2			
5.3	Переменный метод.			2			
5.4	Соревновательный метод.			2			
<b>6</b>	<b>Плавание в государственной системе физического воспитания</b>	4		<b>2</b>			
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)	3,4		<b>1</b>			
<b>Итого часов:</b>				<b>82</b>			<b>Зачет</b>

### 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	
<b>1</b>	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	6			<b>2</b>		
<b>2</b>	<b>Техника спортивных способов плавания</b>	6		<b>4</b>	<b>20</b>		
2.1	Кроль на груди			1			
2.2	Кроль на спине			1			
2.3	Брасс			1			
2.4	Баттерфляй (дельфин)			1			
2.5	Простые повороты						
2.6	Стартовый прыжок						
<b>3</b>	<b>Методика обучения технике спортивных способов плавания</b>	6			<b>10</b>		
3.1	Начальное обучение плаванию						
3.2	Обучение спортивным способам плавания						
<b>4</b>	<b>Прикладное плавание.</b>	6		<b>4</b>	<b>24</b>		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			1			
4.2	Транспортировка тонувшего			1			
4.3	Ныряние в длину.			1			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			1			
<b>5</b>	<b>Начальная тренировка.</b>	6			<b>6</b>		
5.1	Дистанционный метод.						
5.2	Интервальный метод.						
5.3	Переменный метод.						
5.4	Соревновательный метод.						
<b>6</b>	<b>Плавание в государственной системе физического воспитания</b>	6			<b>2</b>		
<b>Итого часов:</b>				<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Зачет</b>

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)».

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

Практическая часть:

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

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

**Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Спортивное значение плавания.
2. Техника движений ногами в способе кроль на груди.
3. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе кроль на спине.
4. Профессионально-прикладное значение плавания.
5. Техника движений ногами в способе кроль на спине.
6. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе кроль на груди.
7. Оздоровительное значение плавания.
8. Техника движений ногами в способе брасс на груди.

- 9.Методика обучения движениям руками и дыхания в способе брасс на груди.
- 10.Основные принципы обучения и тренировки в плавании.
- 11.Техника движений ногами в способе плавания на боку.
- 12.Методика обучения движениям руками и дыхания в способе плавания на боку.
- 13.Техника движений ногами в способе баттерфляй (дельфин).
- 14.Методика обучения движениям руками и дыхания в способе брасс на спине.
- 15.Организация работы инструктора по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
- 16.Техника движений ногами в способе брасс на спине.
- 17.Методика обучения движениям руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
- 18.Организация и проведение соревнований по плаванию.
- 19.Методика обучения движениям ногами в способе кроль на спине.
- 20.Техника движений руками и дыхания в способе кроль на груди.
- 21.Обучение плаванию детей дошкольного возраста.
- 22.Техника движений руками и дыхания в способе кроль на спине.
- 23.Методика обучения движениям ногами в способе кроль на груди.
- 24.Обучение плаванию в детских садах.
- 25.Техника движений руками и дыхания в способе брасс на груди.
- 26.Методика обучения движениям ногами в способе плавания на боку.
- 27.Плавание в общеобразовательных учреждениях.
- 28.Техника движений руками и дыхания в способе плавания на боку.
- 29.Методика обучения движениям ногами в способе брасс на груди.
- 30.Техника безопасности и организация занятий в бассейнах и на открытых водоемах.
- 31.Техника движений руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
- 32.Методика обучения движениям ногами в способе брасс на спине.

33. Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию.
34. Техника движений руками и дыхания в способе брасс на спине.
35. Методика обучения движениям ногами в способе баттерфляй (дельфин).
36. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
37. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
38. Методика обучения способам погружения и ныряния в длину.
39. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе на боку.
40. Методика обучения открытым поворотам.
41. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.
42. Методика обучения закрытым поворотам.
43. Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию кролем на спине и на груди.
44. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
45. Методика обучения стартовому прыжку.
46. Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом брасс.
47. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на спине.
48. Методика обучения старту из воды.
49. Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин).
50. Техника способов ныряния в длину.
51. Методика обучения транспортировке в воде.
52. Непрерывный (дистанционный) метод тренировки.
53. Техника способов погружения и ныряния в глубину.

- 54.Методика обучения освобождению от захватов утопающего.
- 55.Непрерывный (переменный) метод тренировки.
- 56.Техника выполнения открытых поворотов.
- 57.Методика обучения приемам реанимации при утоплении.
- 58.Интервальный (повторный) метод тренировки.
- 59.Техника выполнения закрытых поворотов.
- 60.Методика обучения упражнениям по освоению с водой.
- 61.Техника выполнения стартового прыжка.
- 62.Действия спасателя при ложном (белом) утоплении.
- 63.Техника выполнения старта из воды.
- 64.Действия спасателя при истинном (синем) утоплении.
- 65.Техника способов транспортировки в воде.
- 66.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
- 67.Техника способов освобождения от захватов утопающего.
- 68.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
- 69.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе плавания на боку.
- 70.Техника способов противодействия судороге при плавании.
- 71.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.
- 72.Применение игр для освоения занимающихся с водной средой.
- 73.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
- 74.Техника плавания в усложненных условиях.
- 75.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе брасс на спине.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)».**

а) Основная 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.

б) Дополнительная литература:

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

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

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

4. Кремлева М.Н. Плавание и методика преподавания : учеб. пособие дисциплины "Теория и методика базовых видов физкультур.-оздоров. деятельности" федер. компонента цикла СД ГОС : для студентов заоч. фак. специальности 032102 - Физ. культура и спорт подгот. каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, акваэробики, 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»:

– <http://medicinesport.ru/>

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 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 (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях:

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

**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.
3. Зал «сухого плавания».
4. Плавательные бассейны длиной 25м и 50м.
5. Инвентарь: плавательные доски, круги, шесты, секундомер.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса (1-17 группы), направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка», очной и заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 3-4 семестры (очная форма обучения, 6 семестр (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	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 (25м дельфин)		5
5	Написание конспекта по теме «Начальное обучение плаванию»		5
6	Написание конспекта по теме «Обучение спортивным способам плавания»		5
7	Проведение части урока по теме «Начальное обучение плаванию»		5
8	Проведение части урока по теме «Обучение спортивному способу плавания»		5
9	Выполнение контрольного норматива (50м на боку)		5
10	Выполнение контрольного норматива (50м транспортировка тонущего)		5
11	Выполнение контрольного норматива (ныряние в длину)		5
12	Выполнение приемов по оказанию доврачебной помощи при утоплении		5

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

13	Выполнение контрольного норматива (плавание 1 час)		5
14	Выполнение контрольного норматива (600м переменное плавание)		5
15	Выполнение контрольного норматива (10x50м интервальное плавание)		5
16	Выполнение контрольного норматива (100м в/с максимально)		5
17	Посещение занятий		10
	<b>Зачет</b>		<b>10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
(плавание)»**

Направление подготовки: «49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины «Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)»** 82 академических часа (очная форма обучения), 72 часа (заочная форма обучения).

**2.Семестры освоения дисциплины:** 3-4 (очная форма обучения), 6 (заочная форма обучения).

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

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)»:**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-8</b>	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	3		6
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	3		6
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	3		6
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	3		6
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	3		6
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных	3		6

	занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.			
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	4		6
	<b>Уметь:</b> организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	4		6
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	4		6
<b>ПК-3</b>	<b>Знать:</b> - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта	4		6
	<b>Уметь:</b> разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов	4		6
	<b>Владеть:</b> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности	4		6

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника	3		1			

	безопасности при организации и проведении занятий в бассейне					
<b>2</b>	<b>Техника спортивных способов плавания</b>	3		<b>32</b>		
2.1	Кроль на груди			10		
2.2	Кроль на спине			4		
2.3	Брасс			8		
2.4	Баттерфляй (дельфин)			4		
2.5	Простые повороты			2		
2.6	Стартовый прыжок			2		
<b>3</b>	<b>Методика обучения технике спортивных способов плавания</b>	3		<b>16</b>		
3.1	Начальное обучение плаванию			6		
3.2	Обучение спортивным способам плавания			10		
<b>4</b>	<b>Прикладное плавание.</b>	4		<b>22</b>		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			12		
4.2	Транспортировка тонувшего			4		
4.3	Ныряние в длину.			4		
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			2		
<b>5</b>	<b>Начальная тренировка.</b>	4		<b>8</b>		
5.1	Дистанционный метод.			2		
5.2	Интервальный метод.			2		
5.3	Переменный метод.			2		
5.4	Соревновательный метод.			2		
<b>6</b>	<b>Плавание в государственной системе физического воспитания</b>	4		<b>2</b>		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)	3,4		<b>1</b>		
<b>Итого часов:</b>				<b>82</b>		<b>Зачет</b>

### 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	
<b>1</b>	Введение в дисциплину. Техника	6			<b>2</b>		

	безопасности при организации и проведении занятий в бассейне						
<b>2</b>	<b>Техника спортивных способов плавания</b>	6		<b>4</b>	<b>20</b>		
2.1	Кроль на груди			1			
2.2	Кроль на спине			1			
2.3	Брасс			1			
2.4	Баттерфляй (дельфин)			1			
2.5	Простые повороты						
2.6	Стартовый прыжок						
<b>3</b>	<b>Методика обучения технике спортивных способов плавания</b>	6			<b>10</b>		
3.1	Начальное обучение плаванию						
3.2	Обучение спортивным способам плавания						
<b>4</b>	<b>Прикладное плавание.</b>	6		<b>4</b>	<b>24</b>		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			1			
4.2	Транспортировка тонувшего			1			
4.3	Нырание в длину.			1			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			1			
<b>5</b>	<b>Начальная тренировка.</b>	6			<b>6</b>		
5.1	Дистанционный метод.						
5.2	Интервальный метод.						
5.3	Переменный метод.						
5.4	Соревновательный метод.						
<b>6</b>	<b>Плавание в государственной системе физического воспитания</b>	6			<b>2</b>		
<b>Итого часов:</b>				<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**«Фехтование на колясках»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № \_55\_ от «\_28\_» \_\_апреля\_\_\_\_\_2015\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики адаптивной физической культуры  
(наименование)  
Протокол № 20/1 от «18» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики адаптивной физической культуры  
(наименование)  
Протокол № 18 от «10» апреля 2017 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:

Рыжкова Лариса Геннадьевна – доктор педагогических наук, профессор  
кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных  
боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Моисеев Александр Борисович, к.п.н., преподаватель кафедры Теории и  
методики адаптивной физической культуры;

Червякова Елена Владимировна – член комплексной научной группы сборной  
команды России по фехтованию на колясках

Рецензент:

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

Целями освоения элективной дисциплины по ФКиС (модуля) *«Фехтование на колясках»* являются: формирование у бакалавров педагогических навыков организации тренировочного процесса и соревнований по фехтованию на колясках для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Дисциплина (модуль) **«Фехтование на колясках»** реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины **«Фехтование на колясках»** включена в базовый цикл (Б.1) вариативной части (В) обязательных дисциплин (ДВ) основной образовательной программы Б.1.В.ДВ Элективных курсов по физической культуре (очно/заочная форма) составлена в соответствии с требованиями третьего ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки *«Физическая культура»*, профилю *«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*.

Содержание дисциплины обеспечивает ее сопряжение общенаучным и профессиональным циклам учебного плана подготовки бакалавра по ФГОС ВО 49.03.01 Физическая культура.

Междисциплинарные связи осуществляются в процессе освоения материала по предметам *«Теория и методика избранного вида спорта»*, *«Спортивно-педагогическое совершенствование»*, *«Анатомия человека»*, *«Физическая культура и спорт»*, *«Спортивная биомеханика»*, *«Психология и педагогика»*, *«Физиология человека»*.

В соответствие с этим, программа дисциплины *«Фехтование на колясках»* является интегрирующей, формирующей различные компетентности бакалавра по физической культуре, преимущественная деятельность которого связана с тренировочной деятельностью в избранном виде спорта.

### 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
ОК-8	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	3	-	4
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	3	-	4
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	3	-	4
ОПК-2	<i>Знать:</i> – методику проведения учебных занятий по фехтованию на колясках.	3	-	4
	<i>Уметь:</i> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; – разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов	3	-	4
	<i>Владеть:</i> навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	3	-	4
ОПК-8	<i>Знать:</i> правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	3	-	4
	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	3	-	4

	<i>Владеть:</i> навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	3	-	4
<b>ПК-3</b>	<i>Знать:</i> - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.	3	-	4
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	3	-	4
	<i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.	3	-	4

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **40 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 семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I.</b>	<b>Фехтование на колясках как вид паралимпийской программы</b>	<b>3</b>	<b>10</b>			
1.1.	Общие характеристики соревновательной деятельности в фехтовании.		2			
1.2.	Виды фехтования и категории спортсменов паралимпийской программы.		2			
1.3.	Дистанция перед началом схваток и в динамике боя у фехтовальщиков на колясках.		2			

1.4.	Техника движений клинком в паралимпийском фехтовании	2			
1.5.	Координирование движений туловища и усилий невооруженной руки в схватках у фехтовальщиков на колясках.	2			
<b>II.</b>	<b>Фехтование на рапирах</b>	<b>6</b>			
2.1.	Система ведения боя на рапирах	2			
2.2.	Состав технических приемов и боевых действий в фехтовании на рапирах	2			
2.3.	Основы тактики и выбор действий в фехтовании на шпагах	2			
<b>III.</b>	<b>Фехтование на шпагах</b>	<b>6</b>			
6.1.	Система ведения боя на шпагах	2			
6.2.	Состав технических приемов и боевых действий в фехтовании на шпагах	2			
6.3.	Основы тактики и выбор действий в фехтовании на шпагах	2			
<b>IV.</b>	<b>Фехтование на саблях</b>	<b>6</b>			
7.1.	Система ведения боя на саблях.	2			
7.2.	Состав технических приемов и боевых действий в фехтовании на саблях	2			
7.3.	Основы тактики и выбор действий в фехтовании на саблях	2			
<b>V.</b>	<b>Боевая практика</b>	<b>6</b>			
4.1.	Бои по заданию (со слабым или сильным противником, на удержание счета, в условиях отставания или преимущества в счете).	6			
<b>VI.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>6</b>			
5.1.	Правила проведения соревнований по фехтованию на колясках в различных видах оружия.	6			
	<b>Итого</b>	<b>40</b>			<b>Зачет</b>

## Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **72 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 семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I.</b>	<b>Фехтование на колясках как вид паралимпийской программы</b>	<b>4</b>		<b>10</b>		
1.1.	Общие характеристики соревновательной деятельности в фехтовании.			2		
1.2.	Виды фехтования и категории спортсменов паралимпийской программы.			2		
1.3.	Дистанция перед началом схваток и в динамике боя у фехтовальщиков на колясках.			2		
1.4.	Техника движений клинком в паралимпийском фехтовании			2		
1.5.	Координирование движений туловища и усилий невооруженной руки в схватках у фехтовальщиков на колясках.			2		
<b>II.</b>	<b>Фехтование на рапирах</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
2.1.	Система ведения боя на рапирах			2		
2.2.	Состав технических приемов и боевых действий в фехтовании на рапирах		2	4		
2.3.	Основы тактики и выбор действий в фехтовании на шпагах			4		
<b>III.</b>	<b>Фехтование на шпагах</b>		<b>2</b>	<b>12</b>		
6.1.	Система ведения боя на шпагах			4		
6.2.	Состав технических приемов и боевых действий в фехтовании на шпагах		2	4		

6.3	Основы тактики и выбор действий в фехтовании на шпагах		4		
<b>IV.</b>	<b>Фехтование на саблях</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
7.1	Система ведения боя на саблях.		4		
7.2	Состав технических приемов и боевых действий в фехтовании на саблях	2	4		
7.3	Основы тактики и выбор действий в фехтовании на саблях		4		
<b>V.</b>	<b>Боевая практика</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
4.1.	Бои по заданию (со слабым или сильным противником, на удержание счета, в условиях отставания или преимущества в счете).	2	6		
<b>VI.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>		<b>14</b>		
5.1.	Правила проведения соревнований по фехтованию на колясках в различных видах оружия.		14		
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

### Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения (IV семестре заочной формы обучения)

#### Вопросы для устного ответа:

1. Основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, используемые в фехтовании на колясках.
2. Забота о своем здоровье и здоровье окружающих.
3. Навыки и средства самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.
4. Методика проведения учебных занятий по фехтованию на колясках.
5. Разработка учебных программ занятий по фехтованию на колясках с учетом медицинских категорий.
6. Планирование и проведение учебных занятий по фехтованию на колясках, с учетом особенностей видов оружия.
7. Правила соревнований по фехтованию на колясках в одном из видов оружия.

8. Права и обязанности старшего судьи на дорожке.
9. Организация и проведение соревнований по фехтованию на колясках.
10. Влияние цели и задач занятия по фехтованию на колясках на его структуру.
11. Разработка учебных программ конкретных занятий в фехтовании на колясках.
12. Типовая направленность занятий по фехтованию на колясках и методика разработки учебных планов и программ.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Фехтование на колясках»**

### **а) основная литература**

1. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 331 с.
2. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. – М.: Человек, 2013. – 232 с.
3. Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера – М.: Изд. ФОН, 1997. – 385 с.
4. Тышлер Д.А., Белкина Е.Б. Фехтование на колясках. Содержание и методики тренировки. – М.: Человек, 2010. – 144 с.
5. Тышлер Г.Д., Белкина Е.Б. Самостоятельная подготовка фехтовальщиков на колясках. Содержание. Технологии. Методики. Упражнения : учебное пособие./ Г.Д. Тышлер, Е.Б. Белкина, М.: Физическая культура, 2011. – 112 с.

### **б) дополнительная литература**

1. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование. Индивидуальный урок. – М.: Советская Россия, 1962. – 183 с.
2. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 181 с.
3. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев: Здоров'я, 1977. – 181 с.
4. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.
5. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 195 с.
6. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 127 с.
7. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический Проект, 2008. – 119 с.
8. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
9. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
10. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах (Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования). – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 160 с.
11. Тышлер Г.Д., Бычков Ю.М., Тышлер Д.А. Тренировка чемпиона. – М.: «Терра-Спорт», 2006. – 231 с.
12. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 127 с.

13. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1996. – 74 с.
14. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2001. – 254 с.
15. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков: Учебно-методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2008. – 153 с.
16. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка: методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.
17. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. От новичка до чемпиона. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
18. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка. – М.: Академический проект, 2007. – 180 с.
19. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. – М.: Академический Проект, 2010. – 133 с.
20. Фехтование : Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 1999. – 160 с.
21. Фехтование : Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

#### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

- <http://rusfencing.ru> – Федерация фехтования России

- <http://fencingfuture.org/> – Международный благотворительный фонд «За будущее фехтования»

- <http://www.fie.ch/> – Международная федерация фехтования

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

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

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>

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

Для успешного формирования знаний по дисциплине «Фехтование на колясках» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, теоретической и практической работы обучающихся, предусмотренной учебным планом вуза и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Перечень необходимого материально-технического обеспечения для успешного усвоения знаний по дисциплине «Фехтование на колясках» включает в себя специальное оборудование, спортивные залы, обеспечивающие изучение технологических процессов в соответствии с реализуемой вузом основной образовательной программой и изучаемой дисциплиной, а также базовую кафедру с соответствующим инвентарем и оборудованием.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Фехтование на колясках» для обучающихся института СиФВ, 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура, по профилю Спортивная подготовка»

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр очной формы обучения  
Форма промежуточной аттестации: зачет

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль практических навыков: 1. Подбор дистанции перед началом схваток и в динамике боя 2. Основные позиции и соединения в различных видах оружия. 3. Атаки в различные секторы поражаемой поверхности и их отражение защитами с ответом. 4. Игра в защиты и ответы. 5. Атаки с финтами и комбинации защит с ответом. 6. Ведение поединка на различных видах оружия. 7. Судейство боев на различных видах оружия	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя 5 неделя 6-9 недели 10-12 недели	10 10 10 10 10 10 10
	Зачет по дисциплине		20
	ИТОГО		100

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### 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) «Фехтование на колясках» для обучающихся института СиФВ, 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

направленности (профилю) Спортивная подготовка

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	10
2	Контроль заданий для самостоятельной работы: 1. История развития фехтования на колясках в России. 2. Медицинские категории, официально принятые в фехтовании на колясках. 3. Требования, предъявляемые к местам занятий фехтованием на колясках. 4. Различия видов программ в фехтовании на колясках. 5. Упражнения, как элемент программирования занятий по фехтованию на колясках. 6. Структура тренировочного занятия по фехтованию на колясках. 7. Особенности оздоровительных занятий фехтованием на колясках.. 8. Учебные планы и программы в фехтовании на колясках. 9. Полномочия арбитра в фехтовании на колясках. 10. Документы, необходимые для проведения соревнований. 11. Правила подачи протеста.	5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5
3	Контроль практических навыков: 1. Основные позиции и соединения в различных видах оружия 2. Ведение поединка на различных видах оружия 3. Судейство боев на различных видах оружия	5 5 5
4	Зачет по дисциплине	20
	ИТОГО	100

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра теории и методики адаптивного физического воспитания**

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

**«Б1.В.ДВ. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
«Фехтование на колясках»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 40 часов на очной форме обучения, 72 часа на заочной форме обучения.**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 3 (очная), 4 (заочная).**

**Цель освоения дисциплины (модуля):** сформировать у бакалавров педагогические навыки организации тренировочного процесса и соревнований по фехтованию на колясках для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3).

**2. 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 семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I.	Фехтование на колясках как вид паралимпийской программы	3	10			
II.	Фехтование на рапирах		6			
III.	Фехтование на шпагах		6			
IV.	Фехтование на саблях		6			
V.	Боевая практика		6			
VI.	Организация и проведение соревнований		6			
	<b>Итого</b>		<b>40</b>			<b>Зачет</b>

### 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 семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I.</b>	<b>Фехтование на колясках как вид паралимпийской программы</b>	<b>4</b>		<b>10</b>		
<b>II.</b>	<b>Фехтование на рапирах</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>III.</b>	<b>Фехтование на шпагах</b>		<b>2</b>	<b>12</b>		
<b>IV.</b>	<b>Фехтование на саблях</b>		<b>2</b>	<b>12</b>		
<b>V.</b>	<b>Боевая практика</b>		<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>VI.</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>			<b>14</b>		
	<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

*«Голбол и торбол»*

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института ТРРиФ  
Протокол № 55 от «28» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики адаптивной физической культуры  
(наименование)  
Протокол № 20/1 от «18» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики адаптивной физической культуры  
(наименование)  
Протокол № 18 от «10» апреля 2017 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:

Щербинина Юлия Львовна, канд.пед.наук, доцент кафедры ТиМ АФК

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

Рецензент:

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

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Голбол и торбол» является изучение студентами теоретических основ и освоение практических навыков в играх для незрячих людей с учетом двигательных возможностей, требований безопасности и защищенности людей с ограниченными возможностями на занятиях спортивными играми.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Голбол и торбол» является дисциплиной вариативной части.

Освоение дисциплины «Голбол и торбол» взаимосвязано с дисциплинами «Теория и методика физической культуры» и «Спортивная медицина», «Физическая культура и спорт».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	<b>Знать:</b> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	2		
	<b>Уметь:</b> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	2		
	<b>Владеть:</b> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	2		
ОПК-2	<b>Знать:</b> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся;	2		

	- методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;			
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	2		
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	2		
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	2		
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня;	2		
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	2		
<b>ПК-3</b>	<b>Знать:</b> - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.	2		
	<b>Уметь:</b> - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	2		

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 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	Самостоятельна я работа	Контроль	
<b>Раздел I. Голбол/торбол как спортивные игры для лиц с патологией зрения</b>	2		<b>18</b>			
Тема 1.2. Организационные основы проведения занятий по голболу/торболу			8			
Тема 1.3. Методические основы проведения занятий по голболу/торболу			10			
<b>Раздел 2. Система подготовки спортсменов в голболе/торболе</b>			<b>54</b>			
Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка голболистов/торболистов			14			
Тема 2.2. Техническая подготовка голболистов/торболистов			14			
Тема 2.3. Тактическая подготовка голболистов/торболистов			14			
Тема 2.4. Интегральная подготовка голболистов/торболистов			12			
<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований</b>			<b>10</b>			
Тема 3.1. Методика проведения соревнований			10			
Итого			<b>82</b>			<b>Зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Голбол и торбол».**

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

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

### **Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу**

1. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-голкиперов.
2. Противопоказания со стороны зрительного анализатора к занятиям гольфом.
3. Обеспечение личной техники безопасности при занятиях гольфом.
4. Обеспечение безопасности спортсменов на занятиях гольфом.
5. Методика обучения ориентировке на поле спортсменов-голкиперов. Развитие слухового анализатора и тактильной чувствительности.
6. Особенности методики построения тренировочного процесса при занятиях гольфом в различных возрастных группах.
7. Методика развития специальных физических качеств у спортсменов со зрительной патологией.
8. Перечислите основные виды нарушений в гольфе.
9. Назовите основные виды бросков в гольфе и дайте их характеристику.
10. Требования, предъявляемые к спортивному залу для игры в гольф.
11. Физическая подготовка как составляющая часть комплексного тренировочного занятия голькиперов/голкиперов различных возрастных категорий.
12. Методика развития скоростной выносливости у голькиперов.
13. Формирование психологического настроя в команде.
14. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в защите и их краткая характеристика.
15. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении и их краткая характеристика.
16. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-голкиперов. Допуск к участию в соревнованиях.
17. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям гольфом.
18. Обеспечение личной техники безопасности при занятиях гольфом.
19. Обеспечение безопасности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях гольфом.
20. Методика обучения ориентировке на поле спортсменов-голкиперов. Развитие слухового анализатора.
21. Особенности методики построения тренировочного процесса при занятиях гольфом в различных возрастных группах.
22. Перечислите основные виды нарушений в гольфе и виды наказаний за них.
23. Назовите основные виды бросков в гольфе и дайте их характеристику.
24. Требования, предъявляемые к спортивному залу для игры в гольф.
25. Физическая подготовка как составляющая часть комплексного тренировочного занятия голькиперов различных возрастных категорий.
26. Методика развития скоростной выносливости и взрывной силы у голькиперов.

27. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в защите при игре в торбол и их краткая характеристика.
28. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении при игре в торбол и их краткая характеристика.
29. Методика организации и проведения соревнований.
30. Процедура судейства встречи двух команд.

#### Темы рефератов:

1. Роль и место занятий командными видами спорта в системе реабилитации слабовидящих спортсменов.
2. Особенности развития координации у слабовидящих детей.
3. Особенности физической подготовки слабовидящих подростков.
4. Роль подвижных игр в социальной адаптации лиц с депривацией зрения.
5. Дозирование нагрузок при занятиях игровыми видами спорта со слепыми спортсменами.
6. Развитие скоростной выносливости у лиц с нарушением зрения.
7. Развитие скоростно-силовых способностей у лиц с нарушением зрения.
8. Нормы, правила и содержание протеста.
9. Организация и проведение соревнований по голболу (торболу).
10. Методика подготовки по голболу (торболу) спортсменов различных возрастных групп.
11. Современные средства восстановления организма спортсменов-гоболистов/торболистов.

#### Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. История развития голбола/торбола в России.
2. Когда и кем была изобретена голбол /торбол.
3. Спортсмены какого класса согласно спортивно-медицинской классификации могут играть в голбол (торбол)
4. Каковы требования, предъявляемые к местам занятий голболом?
5. Какие упражнения противопоказаны в разминке незрячих спортсменов?
6. Требования, предъявляемые к мячу для занятий голболом /торболом?
7. В каких случаях назначается дополнительное игровое время?
8. Когда, как и кто имеет брать тайм-аут?
9. Каким образом происходят командные замены в голболе /торболе?
10. Какие виды нарушений встречаются в голболе /торболе?
11. В каких случаях назначаются пенальти в голболе?
12. Каковы полномочия судьи в голболе/торболе?
13. Каковы официальные документы соревнований?
14. Какие типы соревнований применяются на Чемпионатах при 4-х (6, 7-9, 10-16) командах-участницах?

## 15. Как и кому подается протест?

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Голбол и торбол».

а) основная литература:

1. Корнев, А.В. Техника и тактика игры в голбол / А.В. Корнев, М.А. Правдов // Теория и практика физ. культуры. - 2017. - № 4. - С. 20-22.

б) дополнительная литература:

1. Бахрах, И.И. Медицинский аспект отбора юных голболистов = Medical aspect of the selection of young goalballists / Бахрах И.И., Виноградова Л.В // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 3 (85). - С. 21-24.

2. Никитин В.И. Игровая деятельность младших школьников на уроках физической культуры школы слепых и слабовидящих / В.И. Никитин // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 3. - С. 34-37.

3. Влияние игры голбол на физическое развитие лиц старшего школьного возраста с нарушениями зрения = Game influence of goalball on physical development of people of the advanced school age with sight violations / Тузов И.Н. [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 3 (133). - С. 240-244.

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

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/defaultx.asphttp://psyfactor.org/partners.htm>

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)  
Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

Для успешного формирования знаний по курсу «Голбол и торбол» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, включающая спортивный зал, ворота, мячи.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Голбол и торбол для обучающихся института  
Спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01  
Физическая культура  
направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
очной форме обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики адаптивной физической культуры.*

Сроки изучения дисциплины (модуля) *2 семестр (очная форма)*

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

#### Очная форма обучения

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	Опрос «Правила игры в голбол. Жесты судьи»	2-я неделя	16
2	План-конспект подготовительной части занятия	6-я неделя	15
3	Комплекс СФП для начинающих торболистов	10-я неделя	20
4	Защита реферата	14-я неделя	20
5	Посещение занятий	Весь период	$0,5 \cdot 27 = 14$
6	Сдача зачета	.	20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Количество баллов
3.	<i>Разработка плана-конспекта по пропущенной теме</i>	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 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 теории и методик адаптивной физической культуры**

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

*«Голбол и торбол»*

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2014 г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 82 академических часов.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 2 семестр на очной форме,

**3. Цель освоения дисциплины (модуля) «Голбол и торбол»** является изучение студентами теоретических основ и освоение практических навыков в играх для незрячих людей с учетом двигательных возможностей, требований безопасности и защищенности людей с ограниченными возможностями на занятиях спортивными играми.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	<b>Знать:</b> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	2		
	<b>Уметь:</b> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	2		
	<b>Владеть:</b> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	2		
ОПК-2	<b>Знать:</b> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;	2		
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	2		

	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	2		
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	2		
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня;	2		
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	2		
<b>ПК-3</b>	<b>Знать:</b> - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.	2		
	<b>Уметь:</b> - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	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	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Раздел I. Голбол/торбол как спортивные игры для лиц с патологией зрения</b>	2		<b>18</b>			
Тема 1.2. Организационные основы проведения занятий по голболу/торболу			8			
Тема 1.3. Методические основы проведения занятий по голболу/торболу			10			

<b>Раздел 2. Система подготовки спортсменов в гольболе/торболе</b>			<b>54</b>			
Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка гольболистов/торболистов			14			
Тема 2.2. Техническая подготовка гольболистов/торболистов			14			
Тема 2.3. Тактическая подготовка гольболистов/торболистов			14			
Тема 2.4. Интегральная подготовка гольболистов/торболистов			12			
<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований</b>			<b>10</b>			
Тема 3.1. Методика проведения соревнований			10			
<b>Итого</b>			<b>82</b>			<b>Зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики тенниса**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(ТЕННИС)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: «Спортивная подготовка **в избранном виде спорта**»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*,  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2014 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:

Иванова Татьяна Семеновна – кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры ТиМ тенниса *ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»*

Дмитров Александр Александрович – кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры ТиМ тенниса *ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»*

Рецензент:

---

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

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ТЕННИС)**» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

### 2. Место дисциплины «**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ТЕННИС)**» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ТЕННИС)**» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области тенниса.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения	
1	наименование	3	5	6	7

<b>ОК-8</b>	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	6	-	6
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	6	-	6
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	6	-	6
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> – методику проведения учебных занятий по теннису.	6	-	6
	<i>Уметь:</i> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; – разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов	6	-	6
	<i>Владеть:</i> навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	6	-	6
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	6	-	6
	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	6	-	6
	<i>Владеть:</i> навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	6	-	6
<b>ПК-3</b>	<i>Знать:</i> - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.	6	-	6
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	6	-	6
	<i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.	6	-	6

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (теннис)»

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1,61 зачетных единиц, зачет – 36 часов, аудиторных занятий – 58 часа.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие основы теории тенниса и его перспективы развития в России и в мире	6		4			
2	История тенниса, современное состояние и перспективы развития тенниса.	6		2			
3	Техника тенниса и методика обучения.	6		4			
4	Изучение способов держания ракетки, исходного положения, передвижений по площадке.	6		4			
5	Классификация ударов в теннисе.	6		10			
6	Средства и методы формирования основ ударов по отскочившему мячу.	6		4			
7	Изучение техники	6		4			

	выполнения ударов слева по отскочившему мячу.						
<b>8</b>	Средства и методы формирования основ ударов с лёта.	6		2			
<b>9</b>	Изучение техники выполнения подачи.	6		2			
<b>10</b>	Средства и методы формирования основ ударов над головой.	6		2			
<b>11</b>	Изучение техники выполнения приёма подачи.	6		2			
<b>12</b>	Тактика тенниса.	6		2			
							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>42</b>			

Один семестровый экзамен выражается 1 зачётной единицей 3 дня подготовки и 1 день на экзамен.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по курсу по выбору «Теория и методика обучения базовым видам физкультурной деятельности и спорта (Теннис)»**

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).

Формирующаяся педагогика компетенций, основываясь на традиционных видах учебной работы, предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Основными формами организации аудиторных занятий являются лекции и практические занятия, рационально сочетающиеся в течение всего изучаемого курса.

*На занятиях лекционного типа* закладываются знания по разделам и темам учебного материала, формируют фундамент для его последующего самостоятельного усвоения и овладения общекультурными и профессиональными компетенциями, контролируют самостоятельную работу студентов.

*Практические занятия*, включая семинарские, методические, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию спортивной тенниса в России и эффективного средства оздоровления населения, проведению занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, анализу государственных программ. На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование компетенций их применения в реальной практике, проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы, консультируют, обсуждают и оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Возникновение и развитие тенниса в России.
2. Теннис как одно из средств физического воспитания.
3. Обеспечение безопасности на занятиях теннисом.
4. Теннисные упражнения как сложный двигательный акт и их классификация.
6. Психофизические качества, наиболее важные для освоения тенниса и методы их совершенствования.

7. Виды страховки и помощи в теннису и их роль в обучении статическим и динамическим элементам.
9. Особенности физической подготовки занимающихся теннисом.
10. Особенности психологической подготовки занимающихся теннисом.
11. Обеспечение безопасности занятий теннисом.
12. Значение и место тенниса в системе физического воспитания школьников.
13. Характеристика тенниса, используемых в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы, их спортивное и прикладное значение.
14. Теннис в программах физического воспитания населения.
15. Основные положения и достижения смежных наук для повышения качества учебно-воспитательного процесса по теннису.
16. Взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп.

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. 1. Классификация ударов.
2. Анализ техники выполнения ударов справа с отскока.
3. Анализ техники выполнения ударов слева с отскока.
4. Анализ техники выполнения подачи.
5. Анализ техники выполнения ударов с лета справа.
6. Анализ техники выполнения ударов с лета слева.
7. Анализ техники выполнения ударов над головой с отскока и с лета.
8. Методика обучения ударам справа с отскока.
9. Методика обучения ударам слева с отскока.
10. Методика обучения подачи.
11. Методика обучения ударам с лета справа.
12. Методика обучения ударам с лета слева.
13. Наиболее распространенные ошибки при ударах справа.

14. Наиболее распространенные ошибки при ударах слева.
15. Наиболее распространенные ошибки при подаче.
16. Наиболее распространенные ошибки при ударах с лета.
17. Классификация хваток ракетки.
18. Исходное положение теннисиста.
19. Размеры площадки.
20. Классификация покрытий.
21. Классификация ракеток по виду, весу и балансу.
22. Основные турниры по теннису.
23. Правила игры (система счета).
24. История возникновения тенниса.
25. Система соревнований по теннису.
26. Экипировка теннисиста.
27. Классификация и фирмы - производители теннисных мячей.
28. Классификация теннисных струн.
29. Организации, отвечающие за проведение и классификацию соревнований.
30. Методика обучения приёму подачи.
31. Наиболее распространенные ошибки при приёме подачи.
32. Методика обучения ударам над головой

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины  
(модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (теннис)»**

а) Основная литература:

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис : учебник для ин-тов физ. культуры: Ком. по физ. культуре и спорту / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ФиС, 1977. - 224 с.: ил.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: Педагогика, 1988. - 224 с.: ил.
3. Белиц-Гейман С. В мире большого тенниса /Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ИНТЕРГРАФ СЕРВИС, 1994. - 351 с.: ил.
4. Белиц-Гейман С.П. Теннис : школа чемпионской игры и подготовки / Белиц-Гейман Семен Павлович.. - М.: АСТ-Пресс, 2001. - 223 с.: ил.

5. Всеволодов И.В. Материально-техническая база развития тенниса : Лекции для студентов РГАФК / И.В. Всеволодов.; РГАФК. - М., 2000. - 38 с.
6. Голенко В. Азбука тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 149 с.: ил.
7. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 190 с.
8. Голенко В. Академия тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. – 237 С. ил.
9. Зайцева Л.С. Теннис для всех : учеб. пособие для студентов вузов по специальности N 022300 : рек. науч.-метод. советом УМО / Л.С. Зайцева - М.: Колос, 1998. - 129 с.: ил.
10. Иванова, Т. С. Путь к мастерству: Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т. С. Иванова – М.:ФиС, 1993. – 115 с.
11. Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Т.С. Иванова. - М.: Физ. культура, 2007. - 117 с.: табл
12. Скородумова А.П. Современный теннис : Основы тренировки / А.П. Скородумова - М.: ФиС, 1984. - 160 с.: ил.
13. Скородумова А.П. Пути совершенствования мастерства : Конференция специалистов по теннису социалистических стран // Теннис: Ежегодник. - М., 1986. - С. 22-28.
14. Скородумова А.П. Теннис : Как добиться успеха / А.П. Скородумова. - М.: Pro-press, 1994. - 176 с.: ил.
15. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России / Фоменко Борис Иванович. - М.: Большая Рос. энцикл., 2001. - 223 с.: ил.

Шокин А.И. Мини-теннис в подготовке юных теннисистов, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов : учеб. пособие для студентов РГАФК / А.И.Шокин, РГАФК. - М., 1999. - 93 с.

б) Дополнительная литература:

1. Алексеев А.В. Система АГИМ. – М.: 1995. – 85 с.
2. Ангелевич А.Е. Первые ракетки. – М.: ФиС, 1985. – 190 с.
3. Белиц-Гейман С.П. Анализ и оценка соревновательной деятельности теннисиста. - Теннис, Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982, с.5-8.

4. Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Соколова Е.Д. Методика многостороннего исследования личности. - М.: Фолиум, 1994. - 174с.
5. Бриль М.С., Иванова Т.С. Диагностика одаренност. / Спортивные игры. 1976, №12, с. 25.
6. Всеволодов И.В. Путь улучшения начальной подготовки юных теннисистов. - М.: Ежегодник «Теннис», 1974, с.18-24.
7. Всеволодов И.В. Технические средства в занятиях теннисистов.// Сб. Теннис, 1979, с.42-44.
8. Гем И. Всемирный теннис. Перевод с чешского. - М.: ФиС, 1979.- 276 с.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 128 с.
10. Диагностика функциональной подготовленности и критерии оценки показателей адаптации юных спортсменов разного возраста и пола с учетом биологического созревания и уровня подготовленности: Метод. пособие /ВНИИФК. - М.,1993.
11. Жуков Г.К. Игровые упражнения высокой интенсивности. - М.: Ежегодник «Теннис», 1978, с. 55-57
12. Жуков Г.А.. Юные выходят на корт. – М.: Спортивные игры, 1983, №2, с. 31-33
13. Жур В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов. - Минск: Высшая школа, 1983. – 186 с.
14. Жур В.П. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса теннисистов. - Минск: Планета, 1986.- 214 с.
15. Зайцева Л.С. На корт за здоровьем. – М.: «Знание», 1991. - 88 с.
16. Иванова Т.С., Макаренко Т.М. Повышение эффективности соревновательной деятельности на основе диагностики и регуляции их психических состояний. Методические рекомендации для тренеров. - М., Госкомспорт СССР, 1988. - 45 с.
17. Иванова Т. С. Модельные характеристики психологической подготовленности перспективного теннисиста. – М.,: Физкультура, образование и наука. Т.5, 1998. – с. 106-108.
18. Иванова Т.С., Краснова Л.П., Иванов Л.Ю., Пикалова А.В. Отбор перспективных юных теннисистов и индивидуализация их спортивной подготовки. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.2,1998. – с.14-18

19. Иванова Т.С., Иванов Л. Ю. Использование зарубежного опыта психологической подготовки в тренировке юных теннисистов. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.3, 1998. – с.120-121
20. Иванов А.В., Крылов В.М. Особенности подготовки теннисистов. -М.: 1998.- 189 с.
21. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. -М.: ФиС, 1985.
22. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: «Терра Спорт», 2000. – 116 с.
23. Корбут Е.В. Теннис и тактика чемпиона. - М.: ФиС, 1985.
24. Лоер Д. Теннис – это война. «Теннис +», 1994. №1. С.12
25. Метцлер П. Теннис.Секреты мастеров.– М.: «Гранд»,1997.–320 с.
26. Пикалова А.В., Иванов Л.Ю., Иванова Т.С. Анализ соревновательной деятельности юных теннисистов в условиях повышенной психологической напряженности. Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых РГАФК. – М.: Физкультура, образование и наука», 1998. – с.137-142.
27. Подготовка юных теннисистов в ДЮСШ и СДЮШОР: Методические материалы для тренера. - М.,1988.- 84 с.
28. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. – М.: ФиС, 1998.- 412 с., ил.
29. Тарпищев Ш.А. Самый долгий матч. – М.: Вагриус, 1999. – 382 с.
30. Фоменко Б.И. Справочник по теннису. - М.: ФиС,1983.- 128 с.
31. Шориков В.Ф. Как повысить мастерство. – Санкт-Петербург: «Новый Геликон», 1997. – 80 с.
32. Энциклопедия физической подготовки/ Под ред. Карасева А.В. - М.: Лентос, 1994. – 368 с.
33. Янчук В.Н., Тучаивили И.Ш.. Сдружество науки и практики. - В сб.: Теннис. - М.: ФиС, 1985. - с.16-18.
34. Янчук В.Н. 12 уроков тенниса. – М.: «Терра Спорт», 1999. – 30 с.
35. Янчук В.Н. Уроки теннисного мастерства. – М.: «Матчбол Теннис»,1999-2000.

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

<http://www.itftennis.com/> - Официальный сайт Международной федерации тенниса.

<http://www.tenniseurope.org/> - Официальный сайт Европейской федерации тенниса

<http://www.wtatennis.com> - Женская теннисная ассоциация

<http://www.itftennis.com/juniors/> - Международная федерации тенниса, раздел юниоры.

<http://www.tennis-russia.ru/>

<http://www.daviscup.com/en/home.aspx>

<http://www.fedcup.com/en/home.aspx>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

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

**7.2.** Теннисный центр.

**7.3.** Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

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

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

**7.3.3.** Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

**7.3.4.** Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

**7.3.5.** Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

**7.3.6.** Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

**7.3.7.** Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.

**7.3.8.** Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

**7.3.9.** Плеер DVD BBK – 2007 г.

**7.3.10.** Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

**7.3.11.** Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

**7.3.12.** Монитор сердечного ритма Polar S-610.

## **7.6. Спортивный инвентарь**

**7.6.1.** Теннисные ракетки "Wish".

**7.6.2.** Теннисные мячи.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА***по дисциплине (модулю)***«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(ТЕННИС)»***для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса*

Направления подготовки/специальности:

49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*очной формы обучения***I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 курс, 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачет***II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ  
УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Тест по теме/модулю (история тенниса).	5 неделя	5
2	Тест по теме/модулю (терминология тенниса).	7 неделя	5
3	Выполнение практического задания по разделу «техника выполнения ударов по отскочившему мячу»	11 неделя	5
4	Выполнение практического задания по разделу «техника выполнения ударов слета»	9неделя	5
5	Выполнение практического задания по разделу «техника выполнения подачи»	15 неделя	10
6	Выполнение практического задания по разделу «Методика обучения теннису»	25-28 недели	10
7	Выполнение практического задания «Конспект и проведение занятия по теннису»	28-35 недели	10
8	Выступление на семинаре «Общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного	16 неделя	5

	образования»		
9	Выступление на семинаре «Основные положения и достижения смежных наук для повышения качества учебно-воспитательного процесса»	40 неделя	5
10	Написание реферата по теме: Методика преподавания тенниса в государственных учреждениях»	38 неделя	5
	Посещение занятий	В течении семестров	5
	<b>Зачет</b>	43 неделя	<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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), завершающихся экзаменом**

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики тенниса**

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

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(ТЕННИС)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*,  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1,16 зачетных единиц, 42 часов (очная).

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 3 курс, 6 семестр, очная.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоение теоретико-методического и учебно-практического материала дисциплины «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ТЕННИС)» с целью формирования предметных навыков физкультурно-педагогической деятельности преподавателя физического воспитания, владеющего передовыми знаниями, соответствующими научному уровню развития тенниса, как базового вида физкультурно-спортивной деятельности учащейся молодёжи, способного решать образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие задачи физической культуры средствами тенниса и содействовать воспитанию физически культурной личности, её приобщению к ценностям здорового образа жизни.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):** владеть умениями и навыками самостоятельного базовых упражнений; владеть умением использовать основные положения и достижения смежных наук для повышения качества учебно-воспитательного процесса по теннису; владеть навыками осуществления и анализа результатов образовательно-воспитательного процесса по теннису в системе общего образования по предмету «Физическая культура» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):**

**а. 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	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Общие основы теории тенниса и его перспективы развития в России и в мире	6		4			
<b>2</b>	История тенниса, современное состояние и перспективы развития тенниса.	6		2			
<b>3</b>	Техника тенниса и методика обучения.	6		4			
<b>4</b>	Изучение способов держания ракетки, исходного положения, передвижений по площадке.	6		4			
<b>5</b>	Классификация ударов в теннисе.	6		10			
<b>6</b>	Средства и методы формирования основ ударов по отскочившему мячу.	6		4			
<b>7</b>	Изучение техники выполнения ударов слева по отскочившему мячу.	6		4			
<b>8</b>	Средства и методы формирования основ ударов с лёта.	6		2			
<b>9</b>	Изучение техники выполнения подачи.	6		2			
<b>10</b>	Средства и методы формирования основ ударов над головой.	6		2			
<b>11</b>	Изучение техники выполнения приёма подачи.	6		2			
<b>12</b>	Тактика тенниса.	6		2			
							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>42</b>			

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных  
видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный  
теннис»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 «Физическая культура»**

(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, очное (ускоренное на базе СПО) и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «23» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ИИИВС  
(наименование)  
Протокол № 11 от «19» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ИИИВС  
(наименование)  
Протокол № 22 от «25» мая 2017 г.  
(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.

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук,  
профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и  
интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ,  
РГУФКСМиТ.

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

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»**

Цель освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» является: формирование у студентов представления о настольном теннисе. Обучение технике игры в настольный теннис. Совершенствование общих и специальных физических качеств. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису для различных слоев населения.

## **2. Место дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» в структуре ООП (ОПОП)**

Настоящая учебная дисциплина является практической основой углубления профессиональной подготовки выпускника по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Данная дисциплина способствует расширению сферы применения профессиональных навыков и умений выпускника средствами настольного тенниса, что обусловлено взаимодействием теоретических и практических знаний и умений данной учебной дисциплины, а так же применением активных методов обучения в процессе учебной деятельности.

Программный материал дисциплины опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

В программе дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» определен перечень тем, обязательных для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой) деятельности выпускника по профилю 49.03.01 «Физическая культура».

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-8</b>	<i>Знать:</i> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	5		5
<b>ОПК-2</b>	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	5		5
<b>ОПК-8</b>	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	5		5
<b>ПК-3</b>	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов	5		5

**4. Структура и содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»**

Общая трудоемкость дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» составляет для заочной формы обучения **56 академических часов**, из них 10 часов практических и 46 часов самостоятельной работы.

Для очной формы обучения общая трудоемкость дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» составляет **54 академических часа**.

**Структура и содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»  
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	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития</b>	5			2		
2	<b>2.Техника настольного тенниса</b>	5		2	14		
3	2.1.Основы техники игры в настольный теннис	5		1	8		
4	2.3.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	5		1	6		
5	<b>3.Тактика настольного тенниса</b>	5			10		
6	3.1.Основы тактики игры в настольный теннис	5			2		
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	5			4		
8	3.3.Стили игры, тактические варианты и комбинации	5			4		
9	<b>4.Настольный теннис в сфере массово- оздоровительной работы</b>	5		4	10		
10	4.1.Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	5			2		
11	4.2. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся	5		2	4		
12	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса	5		2	4		

13	<b>5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	5		2	10		
14	5.1. Правила игры в настольный теннис	5		1	4		
15	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	5		1	2		
16	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	5			4		
<b>Итого часов: 56 часов</b>				<b>10</b>	<b>46</b>		<b>зачет</b>

**Структура и содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»  
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	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития</b>	5		2			
2	<b>2.Техника настольного тенниса</b>	5		18			
3	2.1.Основы техники игры в настольный теннис	5		4			
4	2.3.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	5		6			
5	<b>3.Тактика настольного тенниса</b>	5		12			
6	3.1.Основы тактики игры в настольный теннис	5		6			
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	5		4			
8	3.3.Стили игры, тактические варианты и комбинации	5		2			
9	<b>4.Настольный теннис в сфере массово- оздоровительной работы</b>	5		12			
10	4.1.Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	5		2			
11	4.2. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся	5		2			

12	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса	5		8			
13	<b>5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	5		10			
14	5.1. Правила игры в настольный теннис	5		4			
15	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	5		4			
16	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	5		2			
<b>Итого часов: 54 часа</b>				<b>54</b>			<b>зачёт</b>

**Структура и содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»  
очная (ускоренное на базе СПО) 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	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития</b>	5		2	2		
2	<b>2.Техника настольного тенниса</b>	5		18	20		
3	2.1.Основы техники игры в настольный теннис	5		4	10		
4	2.3.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	5		6	10		
5	<b>3.Тактика настольного тенниса</b>	5		12	14		
6	3.1.Основы тактики игры в настольный теннис	5		6	4		
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	5		4	6		
8	3.3.Стили игры, тактические варианты и комбинации	5		2	4		
9	<b>4.Настольный теннис в сфере массово- оздоровительной работы</b>	5		12	10		
10	4.1.Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	5		2	2		

11	4.2. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся	5		2	4		
12	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса	5		8	4		
13	<b>5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	5		10	10		
14	5.1. Правила игры в настольный теннис	5		4	4		
15	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	5		4	2		
16	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	5		2	4		
<b>Итого часов: 110 часов</b>				<b>54</b>	<b>56</b>		<b>зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис».**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис». (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис».

**Перечень видов оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации.**

Контрольный норматив «жонглирование теннисным мячом»

Контрольный норматив подачи (5 справа, 5 слева)

Выполнение 15 ударов накатом по правой диагонали

Выполнение 15 ударов накатом по левой диагонали

Выполнение 15 ударов срезкой по правой диагонали

Выполнение 15 ударов срезкой по левой диагонали

Участие в одиночных соревнованиях

Участие в парных соревнованиях

Судейство соревнований

Проведение разминки

### **Вопросы для устного ответа на зачете**

1.Расскажите о роли настольного тенниса в системе физического воспитания в нашей стране.

2.Расскажите о возникновении и развитии настольного тенниса.

3.Расскажите о развитии настольного тенниса в России.

4.Расскажите о настольном теннисе в Олимпийских играх.

5.Расскажите о современном состоянии и тенденциях развития настольного тенниса.

6.Назовите методы физического воспитания, используемые на учебном занятии по настольному теннису.

7.Приведите примеры использования практических методов на занятии по настольному теннису.

8.Приведите примеры использования наглядных методов на занятии по настольному теннису.

9.Приведите примеры использования словесных методов на занятии по настольному теннису.

10.Приведите примеры использования методов развития физических качеств на занятии по настольному теннису.

11.Расскажите о методике обучения срезке слева в настольном теннисе.

12. Расскажите о методике обучения срезке справа в настольном теннисе.

13.Расскажите о методике обучения накату справа в настольном теннисе.

14. Расскажите о методике обучения накату слева в настольном теннисе.
15. Расскажите о методике начального обучения настольному теннису.
16. Назовите основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований по настольному теннису.
17. Расскажите об обязанностях главного судьи на соревнованиях по настольному теннису.
18. Дайте краткую характеристику обязанностей судейской коллегии на соревнованиях по настольному теннису.
19. Расскажите о системах проведения соревнований, используемых на соревнованиях по настольному теннису.
20. Какие пункты необходимо включить в положение о соревнованиях по настольному теннису.
21. Расскажите об обязанностях участника соревнований по настольному теннису.
22. Форма одежды участника соревнований по настольному теннису.
23. Виды соревнований в настольном теннисе.
24. Расскажите правила одиночной личной встречи в настольном теннисе.
25. Расскажите правила парной встречи в настольном теннисе.
26. Расскажите об инвентаре и оборудовании, используемом для занятий настольным теннисом.
27. Виды планирования в настольном теннисе.
28. Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием игрового метода обучения.
29. Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием соревновательного метода обучения.
30. Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием строгорегламентированного метода.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту: настольный теннис».**

#### **Основная литература:**

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В.Матыцин; под. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех, М., ФиС, 2008
3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов./ М.:ТВТ Дивизион, 2008
4. Вартамян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Изд. 2-е доп. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
5. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие – М.: Информпечать, 2017.
6. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Ред.-составитель проф. Барчукова Г.В. – М.: СпортАкадемПресс, 2002

#### **Дополнительная литература**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис Азбука спорта / А.Н. Амелин. - М.: ФиС, 1999
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М., 2000
- 3.. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. - М., 1991
4. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В.Матыцин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

- 1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- 2.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- 3.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.ittf.com>

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

<http://www.sportedu.ru>

<http://pgks.sportedu.ru/content/resurs-ttonmediothek-na-youtubecom>

<http://www.youtube.com/ttonmediothek>

<http://tabletennis.hobby.ru>

<http://www.rustt.ru>

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»**

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

Столы для настольного тенниса

Мячи для настольного тенниса

Сетки настольного тенниса

Ракетки для настольного тенниса

Медиатека: Видеоматериалы по технике и тактике игры

Видеоматериалы по методике организации и проведения соревнований по настольному теннису.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «*Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис*» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 курса, 1-17 групп направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 5 семестр.*

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

#### 5 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольный норматив «жонглирование теннисным мячом»	2 неделя	5
2	Контрольный норматив подачи (5 справа, 5 слева)	4 неделя	5
3	Выполнение 15 ударов накатом по правой диагонали	6 неделя	5
4	Выполнение 15 ударов накатом по левой диагонали	8 неделя	5
5	Выполнение 15 ударов срезкой по правой диагонали	10 неделя	5
6	Выполнение 15 ударов срезкой по левой диагонали	12 неделя	5
7	Участие в одиночных соревнованиях	13 неделя	5
8.	Участие в парных соревнованиях	15-18 неделя	5
9.	Судейство соревнований	15-18 неделя	5
10.	Проведение разминки	В течение семестра	5
11.	Посещение занятий	В течение семестра	30
12.	<i>Зачёт</i>		<i>20</i>
13.	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме «История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса»	10
2	Написание реферата по теме «Биография 3 известных спортсменов настольного тенниса»	10
3	Написание реферата по теме «Материально-техническое обеспечение в настольном теннисе»	10
4	Написание реферата по теме «Основные технические приемы настольного тенниса»	10
5	Подготовка конспекта урока с использованием средств настольного тенниса	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных  
видов спорта**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный  
теннис»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 «Физическая культура»**

(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»** составляет 56 часов для заочной формы обучения и 54 часа для очной формы обучения.

**2.Семестр освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»:** 5

**3. Цель освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»:** является: сформирование у студентов представления о настольном теннисе. Обучение технике игры в настольный теннис. Совершенствовать общие и специальные физические качества. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису для различных слоев населения.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»:**

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

- способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3).

**5.Краткое содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»:**  
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	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития</b>	5			2		
2	<b>2.Техника настольного тенниса</b>	5		2	14		
3	2.1.Основы техники игры в настольный теннис	5		1	8		
4	2.3.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	5		1	6		
5	<b>3.Тактика настольного тенниса</b>	5			10		
6	3.1.Основы тактики игры в настольный теннис	5			2		
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	5			4		
8	3.3.Стили игры, тактические варианты и комбинации	5			4		
9	<b>4.Настольный теннис в сфере массово- оздоровительной работы</b>	5		4	10		
10	4.1.Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	5			2		
11	4.2. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся	5		2	4		
12	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса	5		2	4		
13	<b>5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	5		2	10		
14	5.1. Правила игры в настольный теннис	5		1	4		
15	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	5		1	2		
16	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	5			4		
<b>Итого часов: 56 часов</b>				<b>10</b>	<b>46</b>		<b>зачет</b>

### 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	
<b>1</b>	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития</b>	<b>5</b>		<b>2</b>			
<b>2</b>	<b>2. Техника настольного тенниса</b>	<b>5</b>		<b>18</b>			
<b>3</b>	2.1. Основы техники игры в настольный теннис	<b>5</b>		4			
<b>4</b>	2.3. Методика обучения техническим действиям и передвижениям	<b>5</b>		6			
<b>5</b>	<b>3. Тактика настольного тенниса</b>	<b>5</b>		<b>12</b>			
<b>6</b>	3.1. Основы тактики игры в настольный теннис	<b>5</b>		6			
<b>7</b>	3.2. Тактика одиночных, парных и командных игр	<b>5</b>		4			
<b>8</b>	3.3. Стили игры, тактические варианты и комбинации	<b>5</b>		2			
<b>9</b>	<b>4. Настольный теннис в сфере массово- оздоровительной работы</b>	<b>5</b>		<b>12</b>			
<b>10</b>	4.1. Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	<b>5</b>		2			
<b>11</b>	4.2. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся	<b>5</b>		2			
<b>12</b>	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса	<b>5</b>		8			
<b>13</b>	<b>5. Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	<b>5</b>		<b>10</b>			
<b>14</b>	5.1. Правила игры в настольный теннис	<b>5</b>		4			
<b>15</b>	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	<b>5</b>		4			
<b>16</b>	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	<b>5</b>		2			
<b>Итого часов: 54 часа</b>				<b>54</b>			<b>зачет</b>

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)**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Гимнастика)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат,*

Форма обучения: *очная, очное (ускоренное на базе СПО) и заочная*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована

Экспертно-методическим советом

Института \_ ИСиФВ

Протокол № 8 от «23» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

ТиМ гимнастики

(наименование)

Протокол № 16 от «13» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

Т иМ гимнастики

(наименование)

Протокол № 23 от «26» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

ТиМ гимнастики

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

\_\_\_\_\_ ТиМ гимнастики \_\_\_\_\_

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Кувшинникова Светлана Анушевановна, к.п.н., доцент, профессор кафедры ТиМ гимнастики;

Михалина Галина Михайловна, к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиМ гимнастики;

Дубовицкая Ирина Алексеевна, старший преподаватель кафедры ТиМ гимнастики;

---

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

Рецензент: к.п.н. профессор Костикова Л.В.

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Место дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)» относится к вариативной части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка».

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

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

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

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

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

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)», соотнесенной с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
<b>ОК-8</b>	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1,2	1
	Знать: средства и методы основной гимнастики	1,2	1
	Уметь: технически правильно выполнять и обучать упражнениям основной гимнастики	1,2	1
	Владеть: методически грамотно строить процесс обучения базовым гимнастическим упражнениям, видеть и исправлять возникающие в процессе обучения ошибки	2	1

<b>ОПК-2</b>	Способность проводить учебные занятия по гимнастике с учётом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.	1,2	1
	Знать: теоретико-методические основы структуры урока гимнастики, средства в различных частях занятия и методы их проведения	1,2	1
	Уметь: проведение частей занятия, используя различные средства и методы гимнастики;	1,2	1
	Владеть: Навыками проведения урока гимнастики, используя выбранные средства и методы гимнастики, адекватно поставленным задачам	2	1
<b>ОПК-8</b>	Способность организовать и проводить соревнования, осуществлять судейство по гимнастике.	1,2	1
	Знать: - правила соревнований по гимнастике; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1,2	1
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	1,2	1
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2	1
<b>ПК-3</b>	Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.	1,2	1
	Знать: положения и принципы разработки учебных планов и программ конкретных занятий;	1,2	1
	Уметь: разрабатывать конспекты отдельных занятий с учетом учебных планов;	1,2	1

	Владеть: составлением планов и программ занятий с учетом целей и задач образовательно-развивающей направленности, способами организации занимающихся и методическими приемами обучения.	2	1
--	---	---	---

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зет. (зачетных единиц), 144 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	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения	1	2	-	2		
	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения	1		-	1		
	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.	1		-			
	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1		-	1		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	2 1	2	12			

	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1		<b>4</b>			
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.	1		<b>4</b>			
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.	1		<b>4</b>			
<b>3</b>	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям.	<b>1</b>		<b>12</b>	<b>6</b>		
	Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике.	1		<b>6</b>	<b>1</b>		
	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	2		<b>6</b>	<b>5</b>		
<b>4</b>	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе.	2		<b>12</b>	<b>9</b>		
	Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики.	2		<b>4</b>	<b>4</b>		
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах.	2		<b>4</b>	<b>4</b>		
	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.	2		<b>4</b>	<b>5</b>		
<b>5</b>	Раздел 5. Воспитание двигательных способностей.	1 2		<b>10</b>	<b>3</b>		
	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных способностей.	1		<b>4</b>	<b>1</b>		
	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	2		<b>6</b>	<b>2</b>		

<b>6</b>	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	<b>1,2</b>		<b>13</b>	<b>1</b>		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.	<b>1</b>		<b>3</b>			
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	<b>1</b>		<b>3</b>			
	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.	<b>1</b>		<b>4</b>			
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>1</b>		
<b>7</b>	Раздел 7. Воспитание гибкости.	<b>2</b>		<b>12</b>	<b>4</b>		
	Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.	<b>2</b>		<b>6</b>	<b>2</b>		
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	<b>2</b>		<b>6</b>	<b>2</b>		
<b>8</b>	Раздел 8. Воспитание общей выносливости.	<b>1</b>		<b>8</b>	<b>2</b>		
	Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	<b>1</b>		<b>4</b>	<b>1</b>		
	Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	<b>1</b>		<b>4</b>	<b>1</b>		
<b>9</b>	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.	<b>2</b>		<b>8</b>	<b>4</b>		
	Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>1</b>		

	положение тела в пространстве.						
	Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.	2		2	1		
	Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.	2		2	1		
	Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	2		2	1		
						9	Экзамен
<b>Итого часов: 144</b>			<b>4</b>	<b>94</b>	<b>37</b>	<b>9</b>	

### Очное (ускоренное на базе СПО)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения	I		<b>6</b>	<b>6</b>		
	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения	1		<b>2</b>	<b>2</b>		
	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.	1		<b>2</b>	<b>2</b>		
	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1		<b>2</b>	<b>2</b>		

<b>2</b>	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	1		<b>6</b>	<b>6</b>		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1		<b>2</b>	<b>2</b>		
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.	1		<b>2</b>	<b>2</b>		
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.	1		<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>3</b>	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям.	<b>1</b>		<b>4</b>	<b>4</b>		
	Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике.	1		<b>2</b>	<b>2</b>		
	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	1		<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>4</b>	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе.	1		<b>6</b>	<b>6</b>		
	Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики.	1		<b>2</b>	<b>2</b>		
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах.	1		<b>2</b>	<b>2</b>		
	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.	1		<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>5</b>	Раздел 5. Воспитание двигательных способностей.	1		<b>4</b>	<b>4</b>		
	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных способностей.	1		<b>2</b>	<b>2</b>		

	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	1		2	2		
<b>6</b>	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	1		8	8		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.	1		2	2		
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	1		2	2		
	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.	1		2	2		
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1		2	2		
<b>7</b>	Раздел 7. Воспитание гибкости.	1		6	6		
	Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.	1		2	2		
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	1		4	4		
<b>8</b>	Раздел 8. Воспитание общей выносливости.	1		6	6		
	Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	1		4	4		
	Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	1		2	2		

<b>9</b>	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.	1		<b>8</b>	<b>8</b>		
	Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.	1		<b>2</b>	<b>2</b>		
	Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.	1		<b>2</b>	<b>2</b>		
	Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.	1		<b>2</b>	<b>2</b>		
	Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	1		<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>Итого часов: 108</b>				<b>54</b>	<b>54</b>		<b>Зачет</b>

### 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	
<b>1</b>	<p>Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания</p> <p>Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания РФ</p> <p>Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.</p> <p>Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических,</p>	1	-	-	<b>6</b>		

	лечебных разновидностей гимнастики.						
<b>2</b>	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	<b>I</b>			<b>6</b>		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.						
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.						
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.						
<b>3</b>	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям.  Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике.  Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	<b>I</b>		<b>2</b>	<b>7</b>		
<b>4</b>	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе.  Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики.  Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах.  Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.	<b>I</b>		<b>2</b>	<b>7</b>		
<b>5</b>	Раздел 5. Воспитание двигательных координативных способностей.  Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>7</b>		

	<p>тренировки двигательных-координационных способностей.</p> <p>Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.</p>						
<b>6</b>	<p>Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей</p>	<b>I</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	
	<p>Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.</p> <p>Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.</p> <p>Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.</p> <p>Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>						
<b>7</b>	<p>Раздел 7. Воспитание гибкости.</p> <p>Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Тема 7.2. Методы развития гибкости.</p>	<b>I</b>			<b>7</b>		
<b>8</b>	<p>Раздел 8. Воспитание общей выносливости.</p> <p>Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.</p> <p>Тема 8.2. Основные методы воспитания</p>	<b>I</b>			<b>10</b>		

	выносливости.						
<b>9</b>	<p>Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.</p> <p>Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.</p> <p>Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.</p> <p>Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.</p> <p>Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.</p>	<b>I</b>			<b>8</b>		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>-</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

## **5. Содержание программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)»**

### Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения

#### *Лекция*

Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения. Основные средства, методы и формы организации занятий гимнастикой, направленные на комплексное решение задач физического воспитания: оздоровительных, образовательных и воспитательных. Гимнастика как эффективное средство развития двигательных способностей, формирования спортивных и прикладных двигательных умений и навыков, тренировки психических функций. Педагогическое значение гимнастики для воспитания личности человека.

Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. Классификации видов гимнастики на основе иерархии потенциальных

возможностей того или иного вида гимнастики и на основе принципа целесообразности физкультурно-спортивной деятельности по отношению к сфере потребности основных субъектов общественных отношений: личности, общества и государства.

Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики. Спортивные виды гимнастики: мужская и женская спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная и фитнес-аэробика, акробатический рок-н-ролл, прыжки на батуте, двойном мини-трамплине и акробатической дорожке, командная гимнастика. Проблемы и перспективы развития гимнастики как самостоятельной системы физического воспитания.

## Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики

### *Лекция*

Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов – общие, конкретные, основные, дополнительные. Характеристика специфических средств гимнастики: разновидностей передвижений, строевых, общеразвивающих и вольных упражнений, упражнений в висах и упорах на гимнастических снарядах, акробатических упражнений, гимнастических прыжков (безопорных и опорных), музыкально-ритмических, хореографических и танцевальных упражнений, упражнений художественной гимнастики, упражнений прикладной направленности, гимнастических эстафет и игр.

Тема 2.2. Методические особенности гимнастики: многообразие гимнастических упражнений и разносторонность воздействия на организм человека; возможность варьирования, комбинирования и непрерывного усложнения гимнастических упражнений; избирательность воздействия и возможность точного регулирования физической нагрузки.

Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения. Методы обучения гимнастическим упражнениям: целостный, отдельный. Методы воспитания физических качеств: стандартного и переменного упражнения. Сопряженный метод: обучение движениям в связи с процессом воспитания физических качеств. Методы интегральной подготовки к оздоровительно-развивающей, трудовой, военной, корректирующей и рекреационной двигательной деятельности.

### Раздел 3. Методика обучения гимнастическим упражнениям

#### *Лекция*

Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике; характеристика гимнастических упражнений как искусственного программируемого двигательного действия; понятие «гимнастического стиля»; предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям; реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям; этапы, основные методы и методические приемы обучения упражнениям (создание двигательных представлений, овладение основами техники движения, стабилизация и совершенствование техники движения); двигательное умение и навык;

Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям (программирования, словесный, показа, целостного и расчлененного разучивания, подводящих упражнений и метод решения частных двигательных задач); помощь и страховка, дополнительные сигналы и ориентиры; ошибки как атрибут обучения и методика их коррекции; особенности обучения групповым и массовым упражнениям; средства обеспечения учебного процесса в гимнастике.

### Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в общеобразовательной школе

#### *Лекция*

Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока. Правила, определяющие совокупность средств, методов, величины нагрузки для решения педагогических задач урока. Методические положения, регламентирующие рациональное комплексирование средств гимнастики для реализации задач обучения, развития, воспитания в процессе урока. Факторы, определяющие общую и моторную плотность урока. Технология разработки плана-конспекта урока и требования к определению содержания практического материала для основной, подготовительной и заключительной части урока. Последовательность подводящих упражнений, средств воспитания физических качеств, дозирования физической нагрузки. Подведение итогов занятия. Требования к подготовке мест занятий и обеспечению безопасности учащихся.

Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах. Реализация дифференцированного подхода к учащимся, имеющим различные уровни физической подготовленности с учетом возрастных особенностей и свойств личности (активность, сознательность и самостоятельность мышления, восприятия, памяти, адекватность самооценки своих психических и физических возможностей, интерес к самосовершенствованию и физическому развитию).

Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов, определяемые: дифференцированным подходом к выбору средств гимнастики, методов и педагогических приемов комплексного решения задач обучения, развития и воспитания; тренировочной направленностью на развитие основных физических качеств: силы, силовой и общей выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей; созданием условий для разнообразия двигательной активности и самостоятельного выбора альтернативной двигательной активности.

## ***Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей***

## *Лекция*

Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных-координационных способностей. Координация движений как результат сознательного, целенаправленного программирования взаимодействий двигательного аппарата в координатах пространства и во времени для выполнения конкретного упражнения на основе сенсорного контроля. Основные методические направления расширения резерва функциональной системы координации движений: варьирование скорости, темпа – ритмической структуры, пространственных параметров, исходных и конечных положений; изменения площади опоры, отдельных элементов структуры движения, их последовательности, включение дополнительных движений в освоенные целостные двигательные действия, выполнение зеркальных вариантов движений; развитие механизмов сенсомоторной памяти; повышение мышечной чувствительности; развитие механизмов регуляции статико-кинетической устойчивости посредством быстрой смены положений тела, ограничения площади опоры; выполнение упражнений правыми и левыми конечностями; одновременная работа двумя предметами и взаимодействие с несколькими партнерами; изменения ситуаций с право-левой пространственной ориентацией движений.

Тема 5.2. Примеры упражнений: бег спиной вперед по простой и сложной траектории; изменение темпа выполнения композиций разновидностей передвижений; бег из разнообразных исходных положений; полосы препятствий; выполнение упражнений с паузами в подсчете, в обратном порядке, в сочетании с ходьбой на месте и продвижением вперед; упражнения разнонаправленного и последовательного характера; выполнение упражнений с быстрой сменой двигательных действий по звуковому или визуальному сигналу; упражнения с поворотами, со сменой мест в парах; выполнение упражнений в «чужую» сторону; выполнение двигательных действий, стоя на носках и передвигаясь по гимнастической скамейке или бревну; сочетание

наклонов и поворотов с равновесиями, выполняемыми с открытыми и закрытыми глазами; передвижение по свободно подвешенной опоре (доске или горизонтальному канату); расхождение вдвоем на гимнастическом бревне, наклонной скамейке; акробатические упражнения; прыжки с места по заданию с открытыми и закрытыми глазами; прыжки в глубину на дозированное расстояние и точность приземления; то же с поворотами на 90°, 180°, 360° и более; прыжки на батуте: Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов, упражнения с бросками и ловлей мяча (обруча) разными руками, из руки в руку; «школа мяча» П.Ф. Лесгафта.

## ***Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей***

### *Лекция*

Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения. Разновидности мышечной силы: изометрическая, изотоническая, взрывная, изокинетическая. Гимнастические упражнения, в которых они проявляются. Критерии и методы оценки мышечной силы с использованием двигательных тестов. Основы методики развития силовых способностей: методы динамических, максимальных и статических усилий. Способы организации занятий силовой направленности: индивидуальный, групповой, поточный, круговая тренировка.

*Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса:* подтягивания в висах, с дополнительной опорой, с преодолением максимального отягощения, в быстром темпе, с максимальным изометрическим напряжением, то же в различных хватах; отжимания в простых и смешанных упорах при различных положениях тела; упражнения, выполняемые с внешним сопротивлением; лазание по вертикальному канату без помощи ног.

*Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног:* наклоны и повороты, скручивание туловища при фиксации

плечевого пояса, то же на наклонной поверхности и в висах; приседания, подскоки, прыжки, многоскоки, то же с отягощением; сочетания различных видов силовых упражнений с учетом характера напряжения мышц: изометрического, динамического (уступающего и преодолевающего), смешанного; изометрические упражнения с активным и пассивным (через внешнее сопротивление) напряжением мышц; сочетание методов максимальных и изометрические усилий.

*Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств (взрывная и амортизационная сила):* бег на короткие дистанции 5, 10, 15 и 20 м; упражнения с преодолением сопротивления собственного веса в упорах и висах; прыжковые упражнения; сочетание методов динамических и максимальных усилий; быстрое напряжение и расслабление мышц конечностей и всего туловища; полосы препятствий с элементами бега, прыжков, лазания и перелезания, переноски груза. Выполнение двигательных заданий «на скорость» в игровой и соревновательной формах.

## ***Раздел 7. Воспитание гибкости***

### *Лекция*

Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата. Общая и специальная гибкость. Активная и пассивная гибкость. Критерии и методы оценки общей и специальной гибкости с использованием двигательных тестов.

Тема 7.2. Методы развития гибкости: метод использования активных маховых и пружинистых движений увеличивающейся амплитуды, метод фиксации статических положений и метод использования увеличивающейся внешней нагрузки. Их сочетание в занятии. Способы организации занятий на развитие гибкости: индивидуальный, в парах, круговая тренировка.

## ***Раздел 8. Воспитание общей выносливости***

### *Лекция*

Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности. Критерии и методы оценки общей выносливости с использованием двигательных тестов и функциональных проб. Средства гимнастики, направленно развивающие выносливость. Пути увеличения аэробных и анаэробных возможностей организма.

Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости. Способы организации занятий по развитию общей выносливости: индивидуальный, фронтальный, круговая тренировка. ОРУ поточным способом; сочетание ОРУ с прыжками, перебежками, бегом на месте, танцевальными упражнениями; то же с отягощениями; прыжки со скакалкой; бег и прыжки на месте и на мягкой опоре; комплексы ритмической гимнастики, базовой и степ-аэробики.

## ***Раздел 9. Формирование рациональной осанки и профилактика плоскостопия и коррекция избыточного веса***

### *Лекция*

Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве. Признаки рациональной осанки. Физиологическое и эстетическое значение рациональной осанки и факторы, ее определяющие. Типы осанки и причины ее нарушения. Основы методики воспитания осанки.

Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы. Факторы, способствующие развитию плоскостопия, его негативное влияние на жизнедеятельность организма и занятия физическими упражнениями. Основы методики профилактики плоскостопия и укрепления сводов стопы.

Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и

общую жизнедеятельность человека. Эндогенная и экзогенная формы ожирения. Длительные циклические упражнения умеренной интенсивности как эффективное средство регуляции жирового обмена. Значение природных факторов и здорового образа жизни в профилактике ожирения. Статические упражнения, дающие представления о рациональной осанке; упражнения в «построении» вертикальной стойки; контрастно-сближающиеся задания с фиксацией рациональной осанки; упражнения на мышцы – разгибатели дорзальной поверхности туловища; упражнения в равновесии на ограниченной опоре; передвижение с грузом на голове свободно и по ограниченной опоре.

Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами: набивным мячом, гимнастической палкой, в висе на гимнастической стенке, в упорах на гимнастической скамейке, многоскоки через предметы. Комплексование этих упражнений с упражнениями циклического характера умеренной интенсивности.

#### **4.6. Содержание элективного курса по физической культуре (гимнастика)**

##### **Введение в дисциплину**

Сообщение цели и основных задач изучения дисциплины и формируемых профессиональных компетенций; краткая аннотация разделов и тем учебной программы, а также сроки их прохождения; ознакомление с нормативными требованиями контроля знаний студентов; ознакомление с основными правилами поведения в гимнастическом зале и требованиями правил внутреннего распорядка; инструктаж по правилам безопасного нахождения в гимнастическом зале во время занятий; ответы на вопросы.

##### **Раздел 1. Основы гимнастической терминологии**

###### *Теоретико-методические сведения*

Основные способы образования слов-терминов; специфические способы образования гимнастических терминов; правила применения терминов;

требования к терминологии: доступность, точность, краткость; основные правила сокращения терминов; особенности терминологической записи упражнений на гимнастических снарядах; текстовая и графическая запись терминов.

### *Практический материал*

Текстовая и графическая запись: стоек, движений и положений рук, ног и туловища; поз и движений в смешанных упорах, седах, положениях лежа; простейших равновесий и акробатических элементов. (Термины упражнений на гимнастических снарядах и опорных прыжках изучаются вместе с соответствующим практическим материалом.)

### *Самостоятельная работа*

Запись зачетной комбинации вольных упражнений и выполняемого в форме зачетной практики комплекса общеразвивающих упражнений, подготовка к компьютерному тестированию.

## ***Раздел 3. Строевые упражнения***

### *Теоретико-методические сведения*

Характеристика строевых упражнений и их место в занятии. Основные понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция», «интервал», «фланги», «право- и левофланговый», «направляющий», «замыкающий». Условные точки зала: центр, середина, углы. Классификация строевых упражнений. Методические особенности проведения и обучения строевым упражнениям. Команды и распоряжения. Предварительная и исполнительная части команд. Последовательность подачи команд для перестроений, размыканий и смыканий. Обучение: целостный и раздельный методы, выбор места для подачи команд, ведение подсчета, способы исправления ошибок.

### *Практический материал*

*Строевые приемы:* выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Отставить», «Вольно», «Разойдись»; расчеты по порядку, на первый-второй, по три (четыре и т.д.), по заданию (на 9, 6, 3, на месте); повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом; смещение строя на указанное количество шагов; шаг на месте и остановка.

*Построения и перестроения:* построение одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из шеренги в две и три и обратно, из колонны по одному в колонну по два; перестроение из одной шеренги в 3, 4 и т.д. уступами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре и т.д. поворотом в движении и обратное перестроение; перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8 дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием.

*Размыкания и смыкания:* произвольным способом на вытянутые руки, приставными шагами, по Строевому уставу ВС РФ на заданную дистанцию и интервал.

*Передвижения:* движения вперед с шага на месте и прекращение движения; изменение темпа ходьбы и длины шага; переход с ходьбы на бег и с бега на ходьбу; движение в обход, по кругу, противходом, «змейкой», по диагонали.

### *Самостоятельная работа*

Проведение в составе учебных отделений, как отдельных строевых упражнений, так и комбинаций, включающих ранее изученный учебный материал.

## ***Раздел 3. Разновидности передвижений***

### *Теоретико-методические сведения*

Характеристика разновидностей передвижений (РП), их классификация и место в занятии. Методика проведения РП: выбор места для управления

группой, последовательность подачи команд и распоряжений, применение методических приемов (показ, подсказывающие указания, введение ориентиров и сигналов) и исправление ошибок при обучении РП.

Порядок действий преподавателя при проведении РП с музыкальным сопровождением. Комплексование РП в двигательные композиции гигиенической, двигательно-образовательной и функционально-развивающей направленности. Способы организации занимающихся при обучении разновидностям передвижений. Использование игровых приемов для развития двигательно-координационных способностей.

### *Практический материал*

*Разновидности ходьбы:* на носках, на пятках, носками наружу и внутрь, на внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, сгибая и поднимая ноги вперед и назад, выпадами и др.

*Разновидности бега:* сгибая и поднимая ноги вперед, назад, в стороны; левым и правым боком, спиной вперед, скрестным шагом и др.

*Разновидности подскоков с продвижением вперед:* ноги врозь и вместе, ноги врозь и скрестно, на одной ноге, со сменой положения ног спереди и сзади; на одной с захватом другой; галопом вперед и в сторону; в полуприседе, в приседе; с поворотами на 180° и более; то же с различными движениями рук и др.

*Разновидности передвижений в смешанных упорах:* в упоре стоя согнувшись; в упоре лежа сзади согнув ноги лицом и спиной вперед; в упоре лежа и упоре лежа сзади, последовательным переходом из упора присев (упора стоя согнувшись) в упор лежа; прыжками в упоре лежа и др.

*Комбинированные упражнения:* разновидности ходьбы, бега и подскоков с продвижением вперед в сочетании с движениями руками, туловищем, наклонами, поворотами, выпадами, приседами, упорами, простейшими

общеразвивающими и акробатическими упражнениями. То же с применением тонкого каната и гимнастических скамеек.

*Игровые задания*, направленные на развитие способности к реакции, ориентированию в пространстве, сохранению динамического равновесия, воспитание двигательных-ритмических способностей и способности к координации движений нескольких частей тела.

#### *Самостоятельная работа*

Отработка в составе учебных отделений технологии составления и проведения композиций, составленных из разновидностей передвижений.

### **Раздел 4. Вольные упражнения**

#### *Теоретико-методические сведения*

Особенности вольных упражнений и их значение для формирования культуры движений и развития памяти на движения. Понятие «гимнастического стиля», его эстетическое и физиологическое значение. Фразировка вольных упражнений. Методические особенности обучения вольным упражнениям групповым способом. Приемы оказания помощи и исправления ошибок. Требования к качеству выполнения вольных упражнений. Типичные ошибки. Подбор музыкального сопровождения и выполнение упражнений под музыку. Формы записи вольных упражнений.

#### *Практический материал*

*Основные и промежуточные положения рук*: прямолинейные и круговые движения прямыми и согнутыми руками; одновременные и последовательные, одно- и разнонаправленные движения.

*Движения и положения ног*: полуприседы и приседы, выставление ноги на носок, поднимание и махи ногами вперед, назад, в стороны; выпады вперед и в стороны.

*Движения туловищем:* повороты в стороны и наклоны в различных направлениях из положений стоя и сидя, круговые движения.

*Седы и упоры:* сед согнув ноги, ноги врозь, углом, упор присев, стоя на коленях, лежа, на согнутых руках, боком, круговые и маховые движения ногами в упорах, положениях лежа и сидя.

*Равновесия:* на носках, сгибая ногу вперед и в сторону с различным положением и движением рук, «ласточка»; стойка на лопатках; гимнастический мост.

### *Самостоятельная работа*

Составить и показать под счет или музыкальное сопровождение вольные упражнения, включающие движения различными частями тела, выполняемые из разнообразных исходных положений. Отработать индивидуально, в парах или в составе учебных отделений зачетную комбинацию вольных упражнений.

## ***Раздел 5. Общеразвивающие упражнения***

### *Теоретико-методические сведения*

Характеристика, классификация и место в занятии общеразвивающих упражнений (ОРУ). Особенности терминологии. Технология составления комплексов ОРУ и определение их специфической направленности. Методические положения, регламентирующие подбор и последовательность упражнений, способы организации занимающихся, приемы активизации внимания и регулирования эмоционального состояния.

Методика обучения отдельным упражнениям. Способы создания двигательных представлений. Методы разучивания: целостный и раздельный. Приемы оказания помощи и исправление ошибок: подсказывающий (зеркальный) показ и словесные указания во время исполнения, физическая помощь, замедленное исполнение и фиксация отдельных фрагментов упражнения, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера

и стиля выполнения. Особенности выполнения ОРУ с предметами. Проведение комплексов ОРУ раздельным, серийным, проходным, непрерывным, игровым, соревновательным способами.

Методика составления комплексов упражнений для занятий оздоровительной и рекреационной направленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся: утренней гигиенической гимнастики, учебных и производственных физкульт-пауз и т.п.

### *Практический материал*

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* отведение, приведение и круговые движения кистью, упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья; упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах; движения по дугам и кругам; последовательные, одноименные, разноименные движения прямыми и согнутыми руками; сочетание движений руками и головой.

*Движения прямыми и согнутыми ногами:* движения стопами стоя и сидя; выставление ноги на носок, поднимание и удержание ног вперед, назад в сторону; полуприседания и приседания, выпады, махи; подскоки на месте и с продвижением вперед; сочетание движений ногами с движениями руками и туловищем; движения ногами у опоры (элементы классического экзерсиса).

*Упражнения для мышц туловища и шеи:* наклоны вперед, назад, в сторону, прогнувшись с различным положением рук; повороты и круговые движения головой и туловищем из различных исходных положений; упражнения общего воздействия в положении сидя и лежа; сочетание движений головой с движениями руками, туловищем, ногами.

*Упражнения в изменяющихся условиях ориентации тела в пространстве:* лежа на спине, животе, на боку, сидя, стоя, в наклонном положении, в условиях неустойчивого равновесия тела.

*Упражнения с партнером:* без предметов и с предметами (набивной мяч, обруч, гимнастическая палка).

*Упражнения с предметами:* мяч, набивной мяч, гимнастическая палка, скакалка и др. гигиенической и функционально-развивающей направленности; упражнения с предметами в парах и тройках.

*Упражнения у гимнастических снарядов и со снарядами:* упражнения на гимнастической стенке силовой направленности и для развития гибкости; упражнения с использованием гимнастических скамеек.

*Упражнения в расслаблении для рук, ног и туловища.*

### *Самостоятельная работа*

В составе учебных отделений:

1. Провести серию общеразвивающих упражнений, используя рассказ, показ и комбинированные способы информирования. Оказать помощь, используя подсчет, зеркальный показ и подсказывающие указания. Исправлять ошибки, не прерывая выполнение упражнения.
2. Обучить упражнению, используя целостный и раздельный методы.
3. Провести серию общеразвивающих упражнений поточным способом.

## ***Раздел 6. Акробатические упражнения***

### *Теоретико-методические сведения*

Характеристика акробатических упражнений и их классификация. Основы техники акробатических упражнений. Методика обучения базовым упражнениям статического и динамического характера. Инвентарь и оборудование для занятий акробатикой. Приемы страховки и помощи. Соблюдение мер безопасности при выполнении акробатических упражнений.

### *Практический материал*

*Положение группировки:* сидя, лежа на спине, в приседе.

*Перекаты:* в группировке вперед, назад, в стороны; прогнувшись в стороны; из стойки на лопатках; круговой перекат в седе ноги врозь; из стойки на коленях; из стойки на голове и руках в упор лежа на бедрах.

*Кувырки:* вперед, назад, через плечо из стойки на лопатках и из седа, длинный кувырок, кувырок вперед прыжком; так же через препятствие; кувырок назад согнувшись; так же из седа; кувырок вперед из стойки на руках (с помощью); кувырок назад через стойку на руках (с помощью); кувырок вдвоем вперед; комбинации, составленные из разнонаправленных перекатов и кувырков, а также прыжков с различным движением ног и поворотами.

*Перевороты:* боком (колесо), рондат (переворот боком с поворотом), переворот вперед разгибом с головы (с помощью).

*Стойки:* на лопатках, на голове и руках, на руках.

*Гимнастический мост:* с опорой на две и одну ногу; мост из положений лежа на спине, наклоном назад, переход из моста поворотом в упор присев.

*Прыжки:* с места и с двух-трех шагов: вальсет; вверх с поворотом на 180°, 360° и более; с навесного мостика: с поворотом на 90°, 180° и 360° на точность приземления;

*Парные упражнения:* вход в стойку на бедрах у нижнего; стойка на плечах с опорой на руки нижнего, лежащего на спине согнув ноги; равновесие на бедрах на ступнях нижнего, лежащего на спине.

### *Самостоятельная работа*

1. Самостоятельно составить и выполнить акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед и назад, прыжки с различным движением ног и поворотами на 180° и более.

2. По заданию преподавателя обучить студентов отделения акробатическому или статическому упражнению (балансированию).

3. Провести подвижную игру или эстафету с использованием элементов акробатики в сочетании с другими двигательными действиями.

## ***Раздел 7. Гимнастические прыжки***

### *Теоретико-методические сведения*

Характеристика гимнастических прыжков, их классификация. Основы техники и методики обучения опорным прыжкам, включенным в школьную программу по физической культуре. Организация занятий и обеспечение безопасности обучаемых. Приемы оказания помощи и страховки. Требования к оборудованию мест занятий.

### *Практический материал*

*Безопорные прыжки в короткую и длинную скакалку:* комбинация прыжков в короткую скакалку с разнообразным вращением предмета; пробегание под вращающейся длинной скакалкой по одному, вдвоем, группой; прыжки обычные, в упоре присев, в упоре лежа по одному и группой; игровые задания в прыжках с бросками и ловлей мяча.

*Двигательные задания для обучения приземлению:* отработка позы приземления на месте, с подскока, с прыжка в глубину; то же с движениями в полете: ноги врозь, взятием группировки, поворотами; прыжки в глубину из боковой и задней стоек на точность приземления.

*Прыжки опорные через гимнастического козла в ширину и в длину:* наскок в упор сидя на пятках, переход в упор присев и соскок вверх прогнувшись; наскок в упор присев и соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь и согнув ноги.

*Прыжки опорные через гимнастического коня в ширину и в длину:* прыжок наступая, углом, углом махом одной с косого разбега, углом вперед

махом одной; прыжок согнув ноги и боком через коня в ширину; то же через коня с ручками; прыжок ноги врозь через коня в длину (мужчины).

### *Самостоятельная работа*

Разучить в составе учебных отделений отдельных фаз опорного прыжка: разбега и наскока на мостик, отталкивания ногами, отталкивания руками от снаряда, полета после отталкивания руками, приземления. Отработка в парах приемов страховки и помощи.

По заданию преподавателя в составе учебного отделения объяснить и показать последовательность методических приемов обучения одному из опорных прыжков, включенных в школьную программу по физической культуре.

## ***Раздел 8. Упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах***

### *Теоретико-методические сведения*

Характеристика и значение упражнений в висах и упорах как эффективного средства формирования координации движений, тренировки вестибулярного анализатора, развития мышц туловища и плечевого пояса. Понятие о силовых и маховых упражнениях. Статические упражнения и силовые перемещения. Структура маховых упражнений. Гимнастические снаряды, предназначенные для выполнения упражнений в висах и упорах.

### *Практический материал*

Упражнения в висах и упорах выполняются на стандартных гимнастических снарядах. Для девушек: брусья разной высоты и бревно; дополнительно: низкое бревно, гимнастические скамейки. Для юношей основными снарядами являются перекладина (низкая, средняя, высокая) и брусья.

## **ДЕВУШКИ**

## Брусья разной высоты

*Висы, размахивания, перемахи:* стоя и присев хватом за н/ж; вис на в/ж; размахивания изгибами в висе на в/ж; из вися стоя прыжком упор на н/ж; упор сзади; вис присев на н/ж одной и двумя; вис лежа; вис лежа ноги врозь (верхом); перемахи согнув ноги, одной и двумя в висе лежа на н/ж; перемахи с поворотами в висе лежа на одной на н/ж; сед на бедре; из вися лежа на правой круг левой вправо с поворотом направо на 270°;

*Подъемы:* из вися присев на н/ж толчком двумя в упор на в/ж; из вися стоя махом одной толчком другой переворотом на н/ж; переворотом на в/ж махом одной, толчком другой; то же из вися прогнувшись с опорой ногами о в/ж; из вися присев на правой на н/ж подъем разгибом левой в упор на в/ж.

*Опускания и спады:* из упора на в/ж в висе присев и в висе лежа на н/ж; опускание виса прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор стоя хватом за н/ж; из упора на в/ж назад в висе присев на одной и двух или в висе лежа на н/ж.

*Соскоки:* из седа на бедре, из упора и упора сзади махом назад и махом вперед; из упора ноги врозь правой перемахом левой с поворотом направо; то же с поворотом кругом; из вися сидя сзади на н/ж лицом к в/ж махом вперед на н/ж и соскок; из седа углом и из упора сзади на н/ж соскок углом назад; из упора на в/ж махом назад соскок с поворотом.

## Бревно

Ходьба по низкому бревну (гимнастической скамейке) с различной амплитудой движений и ускорениями; разновидности ходьбы с движением руками, приставной и переменной шагами, шаг польки, галоп.

*Стойки и седы:* на носках, на одной ноге, на колене; седы на бедре, углом упор сзади.

*Повороты:* на носках, в полуприседе и приседе, махом одной вперед и назад.

*Наскоки:* с косого разбега наскок в упор присев; в сед на бедре поперек; перемахом одной, в упор; то же с опорой одной сбоку; в упор на колене, в упор присев на одной и двух ногах; в сед на пятках.

*Равновесия:* «ласточка», махом вперед поворот кругом в равновесие; полушпагат; перемены седов и упоров; положение лежа на животе; упор лежа на бедрах, углом и углом ноги врозь.

*Прыжки:* на двух ногах, с одной на две и с двух на одну; на двух со сменой положения ног; сгибая ноги вперед; со сменой согнутых ног спереди; с поворотами на 90°.

*Соскоки:* прогибаясь из стойки продольно и поперек; так же с конца бревна; так же махом одной с шага, с разбега; из упора стоя на колене махом ноги назад соскок прогнувшись.

## ЮНОШИ

### Брусья (низкие и средние)

*Упоры и седы:* упор на согнутых руках, на предплечьях, угол в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре (рукохождение) вперед, назад и повороты в упор продольно и обратно; сед ноги врозь; размахивание в упоре на предплечьях; размахивание в упоре на руках; из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук (вначале на махе вперед, затем на махе назад).

*Подъемы:* махом вперед из размахивания в упоре на предплечьях; из размахивания в упоре на предплечьях махом назад подъем в сед ноги врозь; то же из упора на руках в сед ноги врозь и в упор; подъем разгибом из упора на руках согнувшись в сед ноги врозь и в упор.

*Кувырки и стойки:* кувырок вперед из седа ноги врозь и из стойки на плечах; стойка на плечах силой из седа ноги врозь и кувырок вперед в сед ноги врозь, опускание вперед из стойки на плечах и мах вперед.

*Соскоки:* из упора махом вперед и махом назад; то же с поворотами на 90° и 180°; с концов брусьев лицом наружу махом назад соскок перемахом одной с поворотом; то же перемахом ноги врозь.

### Перекладина низкая

*Смешанные висы и упоры:* стоя, присев, лежа, стоя сзади, присев сзади, лежа сзади; сгибания и разгибания рук, сгибание и выпрямление тела, повороты туловища, поднимание и сгибание одной ноги, отпускание одной руки; вис лежа ноги сзади, вис лежа боком, висы завесом на одной и на двух, вне и внутри.

*Висы и упоры:* вис прогнувшись; упор верхом.

*Подъемы:* прыжком подъем в упор; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

*Соскоки:* из упора махом назад, из упора сзади махом вперед, то же с поворотом на 90°.

### Перекладина средняя

*Подъемы и опускания:* переворотом в упор толчком двумя; из вися на одной вне подъем на одной в упор ноги врозь одной вне; силой подъем переворотом в упор; из вися на одной (завесом) подъем в упор ноги врозь (верхом); из вися на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках.

*Повороты в упоре:* из упора сзади в упор; из упора ноги врозь поворот кругом направо и налево в упор с перемахом назад.

*Обороты:* из упора ноги врозь оборот вперед верхом; оборот вперед и назад в упоре.

*Соскоки:* дугой из упора и после оборота назад.

#### Перекладина высокая

*Махи:* изгибами; мах дугой; размахивания в вися.

*Подъемы и опускания:* из вися силой подъем переворотом в упор; то же из вися углом;

*Повороты:* в вися махом вперед, то же после перехвата скрестно на махе назад.

*Обороты:* вперед и назад в упоре, мах дугой.

*Соскоки:* дугой из упора и после оборота назад; махом назад; то же с поворотом на 90° и 180°.

#### *Самостоятельная работа*

Разучить и продемонстрировать учебно-зачётные упражнения на видах гимнастического многоборья.

### ***Раздел 9. Прикладные упражнения***

#### *Теоретико-методические сведения*

Характеристика прикладных гимнастических упражнений, их значение для адаптации к окружающей среде и безопасной жизнедеятельности. Классификация прикладных упражнений. Особенности методики разучивания и применения в занятиях с разными возрастными группами. Организация занятий. Требования к обеспечению мер безопасности.

#### *Практический материал*

*Упражнения в лазании, перелезании и преодолении препятствий:* вертикальное и диагональное лазание по гимнастической стенке; лазание в смешанных упорах и висах по скамейке, бревну, канату, на комбинированных снарядах (скамейка-стенка, канат-стенка); преодоление препятствий, составленных из гимнастических скамеек, горок матов, коня, нижней жерди

брусьев, низкой перекладины и т.п.; лазание по вертикальному канату: приемы захвата каната ногами; лазание произвольное, в три и два приема, без захвата каната ногами.

*Прикладные упражнения в равновесии:* ходьба с перешагиванием через препятствия (набивные мячи, палки); то же с бросанием и ловлей мяча, пролезанием в обруч, под натянутую веревочку и т.п.; расхождение вдвоем на низком и высоком бревне.

*Упражнения в поднимании и переноске груза:* мячей, матов, гимнастических снарядов, партнеров.

*Упражнения в метании и ловле:* броски на дальность и в цель (вертикальную, горизонтальную, движущуюся), сочетание метания с другими движениями; метание из различных исходных положений (стоя на коленях, лежа); броски и передача мяча в парах; «школа малого мяча».

*Прикладные прыжки:* спрыгивание (в глубину) и перепрыгивание; преодоление препятствий прыжком: наступая, боком согнув ноги; запрыгивание на горку матов.

*Эстафеты и игры с лазанием, бегом, прыжками, преодолением препятствий* передачей мяча, бросками и ловлей, упражнениями в равновесии, с переноской груза.

#### *Самостоятельная работа*

Проведение на группе разработанных в составе учебного отделения игровых заданий, подвижных игр и эстафет, включающих прикладные упражнения: бег, прыжки, лазание и перелезание, метание и ловля мяча. Задания могут выполняться с использованием снарядов массового типа (гимнастическая стенка, скамейки, бревно) и различных предметов (палки, скакалки, мячи, обручи и др.).

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

*Виды контроля и отчетности студентов* 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 - экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

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 курса, а также дает возможность для балльно-рейтинговой оценки успеваемости студента. Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий;
- проведение лабораторных работ;
- проведение контрольных занятий/тренировок;
- проведение контрольных испытаний;
- расчетно-графические работы
- письменное тестирование;

- контроль самостоятельной работы студентов в форме судейства соревнований;

Для определения уровня сформированности компетенций студента, прошедшего соответствующую подготовку, в настоящее время предлагаются новые методы. Наиболее распространенными из них являются стандартизированные тесты с дополнительным творческим заданием, рейтинговая оценка.

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

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

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

## **Вопросы к экзамену по дисциплине «Гимнастика»**

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

**13.** Охарактеризуйте современное состояние спортивных видов гимнастики.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

а) Основная литература:

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

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

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

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

б) Дополнительная литература:

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

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

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

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

[www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)

[www.fitimage.ru](http://www.fitimage.ru)

[www.europegym.ru](http://www.europegym.ru)

[www/alfiakhabirova.ru/ozdorouitel'naya-gymnastika](http://www/alfiakhabirova.ru/ozdorouitel'naya-gymnastika)

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)»**

- стандартные гимнастические снаряды - гимнастический ковер, перекладина (низкая, средняя, высокая), брусья (параллельные и разновысокие), гимнастическое бревно (низкое, высокое), гимнастический козел;
- комплект гимнастических поролоновых матов для безопасного приземления в упражнениях на снарядах и акробатике;
- гимнастические снаряды массового типа – гимнастическая стенка (не менее 10 пролетов), гимнастические скамейки – не менее 4 шт.;
- комплект мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи (средние, малые) - не менее 20 шт.;
- звуковоспроизводящая аппаратура;
- видео-класс с комплектом проекционной аппаратуры.
- оргтехника: компьютеры стационарные, принтер, сканер, копировальный аппарат.

### *1) Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

#### *Кабинеты:*

- 16
- 209 гимнастический зал
- 210 гимнастический зал
- 212 кабинет.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)» для обучающихся института ИСиФВ 1 курса, направления 49.03.01 подготовки/ специальности Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка очная, очная (ускоренная на базе СПО)/заочная форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ гимнастики \_\_\_\_\_.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры очная форма обучения, 1 семестр очная (ускоренная на базе СПО), 1 семестр – заочная форма обучения

Форма аттестации: *зачет*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной и заочной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовить реферат по теме 2.5. раздела 2	3	5
2	Тестирование по теме «Гимнастическая терминология»	4	5
3	Тестирование по теме «Строевые упражнения»	5	5
4	Тестирование по теме «Разновидности передвижений»	6	5
5	Тестирование по теме «Общеразвивающие упражнения»	8	5
6	Вольные упражнения – выполнение зачетной комбинации на	9	5

	<i>оценку</i>		
7	<i>Упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах (на силу)</i>	21	5
8	<i>Тестирование «Упражнения на равновесие»</i>	22	5
9	<i>Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)</i>	24	5
9	<i>Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)</i>	26	5
10	<i>Написание реферата</i>	28	10
11	<i>Написание конспекта урока</i>	39	5
12	<i>Написание реферата</i>	30	5
	<i>Плсещение занятий</i>	В течение семестра	<b>10</b>
	<i>Экзамен</i>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

**Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия**

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по 5-ти бальной шкале	2		3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
	неудовл.	посредств.	удовл.	хорошо	оч. хорошо	отлично

#### 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

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

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 в.	D Удовлетв ор.	C Хорошо	B Очень хорошо	A 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 спорта и физического воспитания**

**Кафедра ТiМ гимнастики**

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

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Гимнастика)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

**Направленность (профиль): Спортивная подготовка**  
(наименование)

**Уровень образования: бакалавриат,**  
**Форма обучения: очная, очная (ускоренная на базе СПО) и заочная**  
**Год набора 2015г.**

Москва - 2017

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)» составляет 4 зачетных единиц.
2. **Семестры освоения дисциплины (модуля)** Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)» **1,2 семестры - очное обучение , 1 семестр очная (ускоренная на базе СПО), 1 семестр – заочное обучение**
3. **Цель освоения дисциплины (модуля)** Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)»

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

классификации и характерных особенностях видов гимнастики, её терминологии и специфики определения результатов двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики;

**2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)», соотнесенной 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
<b>ОК-8</b>	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1,2	1
	Знать: средства и методы основной гимнастики	1,2	1
	Уметь: технически правильно выполнять и обучать упражнениям основной гимнастики	1,2	1
	Владеть: методически грамотно строить процесс обучения базовым гимнастическим упражнениям, видеть и исправлять возникающие в процессе обучения ошибки	2	1
<b>ОПК-2</b>	Способность проводить учебные занятия по гимнастике с учётом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.	1,2	1
	Знать: теоретико-методические основы структуры урока гимнастики, средства в различных частях занятия и методы их проведения	1,2	1
	Уметь: проведение частей занятия, используя различные средства и методы гимнастики;	1,2	1
	Владеть: Навыками проведения урока гимнастики, используя выбранные средства и методы гимнастики, адекватно поставленным задачам	2	1
<b>ОПК-8</b>	Способность организовать и проводить соревнования, осуществлять судейство по гимнастике.	1,2	1
	Знать: - правила соревнований по гимнастике; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1,2	1

	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	1,2	1
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2	1
<b>ПК-3</b>	Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.	1,2	1
	Знать: положения и принципы разработки учебных планов и программ конкретных занятий;	1,2	1
	Уметь: разрабатывать конспекты отдельных занятий с учетом учебных планов;	1,2	1
	Владеть: составлением планов и программ занятий с учетом целей и задач образовательно-развивающей направленности, способами организации занимающихся и методическими приемами обучения.	2	1

## 1. Краткое содержание дисциплины (модуля): «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)»

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения	I	2	-	8	1	

2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	I	2	12	10	1	
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям.	1	2	12	10	1	
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе.	2		12	8	1	
5	Раздел 5. Воспитание двигательных координационных способностей.	1, 2		10	3	1	
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	1,2		10	3	1	
7	Раздел 7. Воспитание гибкости.	1,2		10	2	1	
8	Воспитание общей выносливости	1,2		8	2	1	
	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.	2		8	3	1	
<b>Итого часов: 144</b>			<b>6</b>	<b>82</b>	<b>47</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### Очное (ускоренное на базе СПО)

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

	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения	1		2	2		
	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.	1		2	2		
	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1		2	2		
<b>2</b>	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	1		<b>6</b>	<b>6</b>		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1		2	2		
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.	1		2	2		
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.	1		2	2		
<b>3</b>	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям.	<b>1</b>		<b>4</b>	<b>4</b>		
	Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике.	1		2	2		
	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	1		2	2		
<b>4</b>	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе.	1		<b>6</b>	<b>6</b>		
	Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики.	1		2	2		
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах.	1		2	2		

	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.	1		2	2		
<b>5</b>	Раздел 5. Воспитание двигательных координационных способностей.	1		4	4		
	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных координационных способностей.	1		2	2		
	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	1		2	2		
<b>6</b>	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	1		8	8		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.	1		2	2		
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	1		2	2		
	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.	1		2	2		
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1		2	2		
<b>7</b>	Раздел 7. Воспитание гибкости.	1		6	6		
	Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.	1		2	2		
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	1		4	4		
<b>8</b>	Раздел 8. Воспитание общей выносливости.	1		6	6		

	Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	1		4	4		
	Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	1		2	2		
<b>9</b>	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.	1		8	8		
	Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.	1		2	2		
	Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.	1		2	2		
	Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.	1		2	2		
	Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	1		2	2		
<b>Итого часов: 108</b>					<b>54</b>	<b>54</b>	<b>Зачет</b>

### 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	
<b>1</b>	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания	1	-	-	<b>6</b>		

	<p>Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания РФ</p> <p>Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.</p> <p>Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.</p>						
<b>2</b>	<p>Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.</p>	<b>I</b>			<b>6</b>		
	<p>Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.</p>						
	<p>Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.</p>						
	<p>Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.</p>						
<b>3</b>	<p>Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям.</p> <p>Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике.</p> <p>Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.</p>	<b>I</b>		<b>2</b>	<b>7</b>		
<b>4</b>	<p>Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе.</p> <p>Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики.</p> <p>Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах.</p> <p>Тема 4.3. Специфические особенности</p>	<b>I</b>		<b>2</b>	<b>7</b>		

	урока гимнастики для учащихся старших классов.						
<b>5</b>	<p>Раздел 5. Воспитание двигательных координационных способностей.</p> <p>Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных координационных способностей.</p> <p>Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.</p>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>7</b>		
<b>6</b>	<p>Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей</p>	<b>I</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	
	<p>Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.</p> <p>Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.</p> <p>Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.</p> <p>Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>						
<b>7</b>	<p>Раздел 7. Воспитание гибкости.</p> <p>Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Тема 7.2. Методы развития гибкости.</p>	<b>I</b>			<b>7</b>		
<b>8</b>	Раздел 8. Воспитание общей	<b>I</b>			<b>10</b>		

	<p>выносливости.</p> <p>Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.</p> <p>Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.</p>						
<b>9</b>	<p>Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.</p> <p>Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.</p> <p>Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.</p> <p>Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.</p> <p>Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.</p>	<b>I</b>			<b>8</b>		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>-</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики танцевального спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту**

**«Танцевальный спорт»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 10 от «24» апреля 2014 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики танцевального спорта  
(наименование)  
Протокол № 18 от «22» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики танцевального спорта  
(наименование)  
Протокол № 16 от «13» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики танцевального спорта  
(наименование)  
Протокол № 23 от «26» апреля 2017 г.

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

---

  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Сингина Надежда Федоровна – к.п.н., доцент, зав. кафедрой Теории и методики танцевального спорта;

Филатов Сергей Владимирович – к.п.н., доцент кафедры Теории и методики танцевального спорта;

Александрова Вероника Анатольевна – к.п.н., доцент кафедры Теории и методики танцевального спорта;

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

Рецензент: **Абсалямова Ирина Васильевна**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

## **Цель освоения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Танцевальный спорт)»**

Подготовка специалиста, обладающего высоким уровнем знаний, умений и навыков по классическому, историко – бытовому, народно – характерному и современному танцам, способного успешно, на современном научно – методическом уровне работать и осуществлять процесс формирования личности, организации ее культурного пространства. Язык освоения – русский.

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Танцевальный спорт)» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов для решения задач в сфере организации культурного пространства школьников.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Основы эстетики», «Виды фитнес-гимнастики», «Педагогическая практика», Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Танцевальный спорт)» является предшествующей в соответствии с этапами формирования компетенций.

### **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Танцевальный спорт)», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>	<b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b>
-------------------------	---	---

	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	7
ОК-8	Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	1
ОПК-2	Уметь: - дозировать нагрузку при выполнении танцевальных упражнений	1	1
ОПК – 8	Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта - владеть средствами разных видов хореографии для практического применения навыка в физическом воспитании	1	1
ПК - 3	Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	1	1

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Танцевальный спорт)»

#### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часа:

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия практические	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1	1		4			

	ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРА. Взаимовлияние и взаимозависимость различных видов танцевальных направлений.					
<b>2</b>	1.1.Хореография и её составляющие.			4		
<b>3</b>	Раздел 2. МЕСТО ТАНЦЕВАЛЬНОГО В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	<b>1</b>		<b>4</b>		
<b>4</b>	2.1.Танцевальный спорт как составляющая в подготовке бакалавра физической культуры.			4		
<b>5</b>	Раздел 3. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.	<b>1</b>		<b>14</b>		
<b>6</b>	3.1. Зарождение и развитие системы классического танца.			6		
<b>7</b>	3.2.Основные понятия, движения и требования классического танца.			6		
<b>8</b>	3.3. Методика построения урока классического танца.			2		
<b>9</b>	Раздел 4. ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ.	<b>1</b>		<b>14</b>		
<b>11</b>	4.1. История формирования и развития историко-бытового танца.			6		
<b>12</b>	4.2.Танцевальная культура XV- XVI вв.			4		
<b>13</b>	4.3. Танцевальная культура XVII века.			4		
<b>14</b>	Раздел 5. НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ.	<b>1</b>		<b>18</b>		
<b>15</b>	5.1. Танцы народов мира.			6		
<b>16</b>	5.2. Народные танцы европейских стран.			6		
<b>17</b>	5.3.Танцы народов России.			6		
<b>18</b>	Раздел 6. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ.	<b>1</b>		<b>28</b>		
<b>19</b>	6.1. История появления и развития современного танца.			14		
<b>20</b>	6.2. История развития и основные технические приёмы джазового танца.			14		
<b>Итого часов:</b>				<b>82</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **72 академических часа:**

- аудиторных занятий – 8 часов,
- самостоятельная работа студентов – 64 часа.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия практические	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРА. Взаимовлияние и взаимозависимость различных видов танцевальных направлений.	2			4		
2	1.2.Хореография и её составляющие.				4		
3	Раздел 2. МЕСТО ТАНЦЕВАЛЬНОГО В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	2			4		
4	2.1.Танцевальный спорт как составляющая в подготовке бакалавра физической культуры.				4		
5	Раздел 3. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.	2		2	12		
6	3.1. Зарождение и развитие системы классического танца.				6		
7	3.2.Основные понятия, движения и требования классического танца.				6		
8	3.3. Методика построения урока классического танца.			2			
9	Раздел 4. ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ.	2		2	12		
11	4.1. История формирования и развития историко-бытового танца.				2		
12	4.2.Танцевальная культура XV- XVI вв.				4		
13	4.3. Танцевальная культура XVII века.			2	4		
14	Раздел 5. НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ.	2		2	8		
15	5.1. Танцы народов мира.			2			
16	5.2. Народные танцы европейских стран.				4		
17	5.3.Танцы народов России.				4		
18	Раздел 6. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ.	2		2			
19	6.1. История появления и развития современного танца.				2		
20	6.2. История развития и основные технические приёмы джазового			2			

	танца.						
<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Зачет</b>	

### **Примерный перечень вопросов к зачёту для студентов 1 курса – очная и заочная форма.**

1. Понятие хореография. Её составляющие.
2. Определение «танца». Виды танцевального искусства и их краткая характеристика.
3. Роль и значение хореографии при постановке театрализованных представлений и праздников.
4. Особенности итальянской, французской и русской школ классического танца.
5. М. Тальони и её роль в развитии романтического течения классического танца.
6. Ж.-Ж. Новерр – реформатор балета.
7. «Русские сезоны» и их роль в развитии классического танца.
8. Основные понятия и терминология классического танца.
9. Характеристика системы обучения классическому танцу А.Я.Вагановой.
10. Позиции ног. Позиции рук. Основные позы и движения классического танца. Их характеристика.
11. Основные движения классического экзерсиса у станка. Особенности их выполнения.
12. Прыжок как одно из выразительных средств. Классификация прыжков.
13. Характеристика форм port de bras.
14. Зарождение историко-бытового танца. Терминология. Связь историко-бытовой хореографии со сценической практикой.
15. Характеристика средневековья. Праздники простого народа, его пляски и хороводы. Праздники и танцы знати.
16. Происхождение «Бранля». Основные движения, стиль и манера исполнения этого танца.
17. Эпоха Возрождения и её влияние на бытовую хореографию. Бассдансы, их характеристика.
18. XVII в. – пора расцвета абсолютизма. Основные черты стиля барокко. Костюм XVII в., его влияние на технику и манеру исполнения танцев. Краткая характеристика «Романески»
19. «Менуэт»- популярный танец XVII в. Его происхождение, основные движения и композиционный рисунок.
20. Характеристика XVIII века. Придворные балы. Влияние народного танца на бытовую и профессиональную хореографию.

21. Ассамблеи, их организация и правила поведения. Танцы, исполнявшиеся на ассамблеях.
22. Основные движения, стилевые особенности и манера исполнения скорого «Менуэта». Его отличие от медленного «Менуэта».
23. Происхождение «Гавота». Его второе рождение в XVIII веке. Особенности исполнения.
24. Характеристика XIX века. Общественные балы и маскарады, их особый церемониал и порядки. Процесс демократизации бального танца
25. Вальсы XIX века. Основные движения, манера и стиль исполнения. .
26. Зарождение народно-сценического танца. Связь танцевального искусства с традициями и обычаями народа.
27. Народные танцы стран Европы, их краткая характеристика.
28. Цыганский танец. История зарождения и развития. Костюм. Характерные особенности музыкального сопровождения и исполнения.
29. Испанский танец. Многообразие испанских танцев. Основные движения и манера исполнения.
30. История зарождения и развития Фламенко. Костюм и обувь. Основные понятия и особенности движений танца Фламенко.
31. Характеристика экзерсиса у станка с элементами народно-сценического танца.
32. Элементы сценического испанского танца и особенности их исполнения.
33. Многообразие русских народных танцев. Характеристика хороводов и кадрилией.
34. Позиции и положения рук в русском танце. Основные элементы русских плясок и танцев.
35. Истоки современной хореографии. Основоположники современного танца.
36. Виды современного танца и их характеристика.
37. История зарождения джаз – танца в США. Джазовый танец в театральной культуре США.
38. Истоки современной хореографии. Основоположники современного танца.
39. Особенности система А.Дункан
40. Джазовый танец как «открытая» система. Взаимосвязь с техникой классического танца и танца модерн.
41. Основные технические приёмы джаз - танца и их краткая характеристика.
42. Выбор лексических модулей. Основные виды разогрева.
43. Принципы построения урока джазового танца. Лейтема и цели урока. Распределение времени по разделам.
44. Понятие танцевальной композиции. Основы построения композиции, их характеристика.
45. Сольные, парные и массовые композиции. Взаимодействие солистов и кордебалета

46. Законы драматургии. Создание художественного образа.
47. Последовательность и параллельность развития различных течений в хореографическом искусстве XX века.
48. Хореографическое искусство Англии, Франции, Германии в XX веке.
49. Творчество отечественных хореографов второй половины XX века (на примере одного из балетмейстеров).
50. Исполнительское искусство России второй половины XX столетия.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Танцевальный спорт)».**

**а) Основная литература:**

1. Блок Л.Д. Классический танец история и современность/ Л.Д. Блок – М.: Искусство, 1987.
2. Борзов А. Танцы народов СССР / грузинский танец, узбекский танец/Учебное пособие по курсу «Народный танец» для студентов театральных институтов, вузов культуры и искусств/ А. Борзов. – М., 1988.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца/ А.Я. Ваганова. – С.-П. –М.-Краснодар, 2007.
4. Никитин В.Ю. Модерн-танец / В.Ю. Никитин. – М.: РАТИ (ГИТИС), 2000.
5. Шевлюга С., Горьянова О. Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко / серия «Жизнь удалась». - Ростов- на- Дону : Феникс, 2005.

**б) Дополнительная литература:**

1. Бежар М. Мгновение в жизни другого. Мемуары./ М. Бежар. – М.: В/О Союзтеатр, 1989.
2. Красовская В.М. История западноевропейского балета от возникновения до середины XVIII века. – Л.: Искусство, 1979.
3. Красовская В.М. Западноевропейский балетный театр. Эпоха Новерра. – Л.: Искусство, 1981.
4. Красовская В.М. Русский балетный театр. – Л.-М.: Искусство, 1958.
5. Киреева Е.В. История костюма. – М.: Искусство, 1976.
6. Мерцалова М.Н. История костюма. – М.: Искусство, 1972.
7. Мессерер А. Танец, мысль, время. – М.: Искусство, 1979.
8. Могульский С.С. История западноевропейского театра. т. 1,2. – М., 1936.
9. Новерр Ж.Ж. Письма о танцах и балетах. – М.- Л., 1965.
10. Теория и практика мастерства актера. Межвузовский сборник научных трудов.- М.: ГИТИС, 1999.

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

<http://vftsarr.ru/>

<http://www.horeograf.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):*

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Танцевальный спорт)»**

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, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Танцевальный зал.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Танцевальный спорт)» для обучающихся 1 курса 49.03.01 «Физическая культура»  
направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике танцевального спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): **1 семестр**

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Макс. кол-во баллов
1	Устный опрос «История возникновения и развития классической хореографии»	23 неделя	5
2	Подготовка реферата «Особенности классической хореографии»	23 неделя	10
3	Выполнение практического задания №1 по разделу «Проведение разминки у станка» (подбор движений их последовательность)	23 неделя	10
4	Устный опрос «Особенности выполнения движений на середине зала»	23 неделя	5
5	Устный опрос «Особенности и структура построения адажио»	23 неделя	5
6	Устный опрос «Хореография как средство физического воспитания»	23 неделя	5
7	Подготовка конспекта «Конспект проведения занятия по классической хореографии»	23 неделя	5
8	Устный опрос «Особенности танцев разных эпох»	23 неделя	5
9	Устный опрос «Технические особенности историко-бытовой хореографии разной эпохи»	23 неделя	5
	Выполнение практического задания «Проведения урока на материале одного из танцев каждого века»	23 неделя	5
10	Выполнение практического задания №3 по разделу «Постановка танца в соответствии с поставленной задачей, на материале историко-бытового танца»	23 неделя	10

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

11	Выполнение практического задания «Постановка номера на современной хореографии»	23 неделя	10
12	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачёт</b>		<b>10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b> <b>баллов</b>

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Танцевальный спорт)» для обучающихся 1 курса 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) – Спортивная подготовка заочной формы обучения*

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): **2 семестр**

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на заочной форме обучения (в неделях)	Макс. кол-во баллов
1	Подготовка реферата «История возникновения и развития танцев народов мира»	2 семестр	5
2	Подготовка реферата «Особенности русского народного танца»	2 семестр	5
3	Выполнение практического задания №1 по разделу «Проведение основной части занятия на хореографии русского народного танца»	2 семестр	5
4	Подготовка реферата «История возникновения и особенности одного из европейских танцев»	2 семестр	5
5	Подготовка конспекта «Направленность классической хореографии»	2 семестр	5
6	Выполнение практического задания «Проведения урока на материале одного из танцев каждого века»	2 семестр	5
7	Подготовка конспекта «Виды современной хореографии»	2 семестр	5

8	Подготовка конспекта «Конспект проведения занятия на материале современной хореографии»	2 семестр	5
9	Выполнение практического задания «Постановка номера на современной хореографии»	2 семестр	5
10	Выполнение практического задания «Постановка номера на джазовой хореографии»	2 семестр	10
11	Выполнение практического задания «Проведения урока на материале современной хореографии»	2 семестр	10
12	Выполнение практического задания «Постановка номера на современной хореографии»	2 семестр	10
13	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачет</b>		10
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### 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 танцевального спорта**

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

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту**

**«Танцевальный спорт»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Танцевальный спорт» составляет :**

**Очная форма обучения - 82 академических часа**

**Заочная форма обучения - 72 академических часа:**

- аудиторных занятий – 8 часов,

- самостоятельная работа студентов – 64 часа.

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Танцевальный спорт»): очная форма обучения – 1 семестр, заочная форма обучения – 2 семестр,**

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить освоение знаний и приобретение умений необходимых для осуществления постановочной деятельности в художественно-спортивных праздниках на изученном материале (разных видах хореографии). Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Танцевальный спорт)» реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Танцевальный спорт)» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов для решения задач в сфере организации культурного пространства школьников.

**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	Заочная форма обучения
1	3	5	7
ОК-8	Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	1
ОПК-2	Уметь: - дозировать нагрузку при выполнении танцевальных упражнений	1	1
ОПК – 8	Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта - владеть средствами разных видов хореографии для практического применения навыка в физическом воспитании	1	1
ПК - 3	Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	1	1

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

##### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 зачетная единица, 82 академических часа:

аудиторных занятий – 82 часа,

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия практические	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ В	1		4			

	ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРА. Взаимовлияние и взаимозависимость различных видов танцевальных направлений.					
<b>2</b>	5.1. Хореография и её составляющие.			4		
<b>3</b>	Раздел 2. МЕСТО ТАНЦЕВАЛЬНОГО В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	<b>1</b>		<b>4</b>		
<b>4</b>	2.1. Танцевальный спорт как составляющая в подготовке бакалавра физической культуры.			4		
<b>5</b>	Раздел 3. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.	<b>1</b>		<b>14</b>		
<b>6</b>	3.1. Зарождение и развитие системы классического танца.			6		
<b>7</b>	3.2. Основные понятия, движения и требования классического танца.			6		
<b>8</b>	3.3. Методика построения урока классического танца.			2		
<b>9</b>	Раздел 4. ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ.	<b>1</b>		<b>14</b>		
<b>11</b>	4.1. История формирования и развития историко-бытового танца.			6		
<b>12</b>	4.2. Танцевальная культура XV- XVI вв.			4		
<b>13</b>	4.3. Танцевальная культура XVII века.			4		
<b>14</b>	Раздел 5. НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ.	<b>1</b>		<b>18</b>		
<b>15</b>	5.1. Танцы народов мира.			6		
<b>16</b>	5.2. Народные танцы европейских стран.			6		
<b>17</b>	5.3. Танцы народов России.			6		
<b>18</b>	Раздел 6. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ.	<b>1</b>		<b>28</b>		
<b>19</b>	6.1. История появления и развития современного танца.			14		
<b>20</b>	6.2. История развития и основные технические приёмы джазового танца.			14		
<b>Итого часов:</b>				<b>82</b>		<b>Зачет</b>

### 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 практические	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Раздел 1 ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРА. Взаимовлияние и взаимозависимость различных видов танцевальных направлений.	<b>2</b>			<b>4</b>		
<b>2</b>	5.2.Хореография и её составляющие.				4		
<b>3</b>	Раздел 2. МЕСТО ТАНЦЕВАЛЬНОГО В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	<b>2</b>			<b>4</b>		
<b>4</b>	2.1.Танцевальный спорт как составляющая в подготовке бакалавра физической культуры.				4		
<b>5</b>	Раздел 3. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>12</b>		
<b>6</b>	3.1. Зарождение и развитие системы классического танца.				6		
<b>7</b>	3.2.Основные понятия, движения и требования классического танца.				6		
<b>8</b>	3.3. Методика построения урока классического танца.			2			
<b>9</b>	Раздел 4. ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ.	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>12</b>		
<b>11</b>	4.1. История формирования и развития историко-бытового танца.				2		
<b>12</b>	4.2.Танцевальная культура XV- XVI вв.				4		
<b>13</b>	4.3. Танцевальная культура XVII века.			2	4		
<b>14</b>	Раздел 5. НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ.	<b>2</b>		<b>2</b>	8		
<b>15</b>	5.1. Танцы народов мира.			2			
<b>16</b>	5.2. Народные танцы европейских стран.				4		
<b>17</b>	5.3.Танцы народов России.				4		
<b>18</b>	Раздел 6. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ.	<b>2</b>		<b>2</b>			
<b>19</b>	6.1. История появления и развития современного танца.				2		
<b>20</b>	6.2. История развития и основные технические приёмы джазового танца.			2			
<b>Итого часов:</b>				<b>8</b>	<b>64</b>		<b>Зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

*«Волейбол сидя»*

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Направленность (профиль): *Спортивная подготовка*  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института ТРРиФ  
Протокол № 55 от «28» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики адаптивной физической культуры  
Протокол № 20/1 от «18» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики адаптивной физической культуры  
Протокол № 18 от «10» апреля 2017 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:

Щербинина Юлия Львовна, канд.пед.наук, доцент кафедры ТиМ АФК

---

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

Рецензент:

---

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

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Волейбол сидя» является изучение студентами теоретических основ и освоение практических навыков игре в волейбол сидя с учетом двигательных возможностей, требований безопасности и защищенности людей с ограниченными возможностями при занятиях адаптивной физической культурой.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Волейбол сидя» является дисциплиной вариативной части.

Освоение дисциплины «Волейбол сидя» взаимосвязано с дисциплинами «Теория и методика физической культуры» и «Спортивная медицина», «Физическая культура и спорт».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	<b>Знать:</b> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	6		
	<b>Уметь:</b> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	6		
	<b>Владеть:</b> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	6		

## 4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 60 академических часов на очной форме 56 часов – на заочной форме обучения и 56 академических часа – на ускоренной.

### 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	
<b>1. Особенности методики технико-тактической подготовки</b>	6		<b>36</b>			
1.1. Обучение и совершенствование техники нападения			10			
1.2. Обучение и совершенствование техники защиты			10			
1.3. Обучение и совершенствование тактики и техники нападения			10			
1.4. Обучение и совершенствование тактики техники защит			6			
<b>2. Организация и проведение соревнований</b>			<b>6</b>			
Итого			<b>42</b>			<b>Зачет</b>

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

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

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

### Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу

1. История развития волейбола в России.
- 2 Классификация техники игры в нападении
- 3 Классификация техники игры в защите
- 4 Общие понятия о тактике игры.
- 5 Классификация тактики игры в нападении.
- 6 Классификация тактики игры в защите.
- 7 Тактические действия при подаче.
- 8 Тактические действия при первой передаче.
- 9 Тактические действия при второй передаче.
- 10 Тактические действия при блоке.
- 11 Тактические действия при приеме мяча
- 12 Основы методики обучения технике игры в волейбол.
- 13 Система счета результата игры (правила игры).
- 14 Жесты судьи.
- 15 Правила игры в волейбол сидя, отличные от правил в классическом волейболе.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Волейбол сидя».**

### а) основная литература:

1. Иванова, Л.М. Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата : учеб.-метод. пособие / Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун ; М-во образования и науки РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Омский гос. ун-т им. Ф.М. Достоевского". - Омск: [Изд-во ОГУ], 2013. - 75 с.

### б) дополнительная литература:

1. Гурьев, А.А. Волейбол сидя - перспективы развития = Sitting volleyball - development prospects / Гурьев А.А., Бандуков В.В., Овсянников А.Н.

// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 6 (124). - С. 58-62.

2. Адаптивная двигательная рекреация средствами пляжного волейбола и волейбола сидя / Крывиня Е.Н. [и др.] // Адаптивная физическая культура. - 2015. - № 3 (63). - С. 45-46.

### 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.asp><http://psyfactor.org/partners.htm>

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.  
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)  
Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

Для успешного формирования знаний по курсу «*Волейбол сидя*» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, включающая спортивный зал, волейбольную сетку, мячи.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Волейбол сидя для обучающихся института  
Спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01  
Физическая культура  
направленности (профилю) Спортивная подготовка  
очной форме обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики адаптивной физической культуры.*  
Сроки изучения дисциплины (модуля), *6 семестр (очная форма)*  
Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

#### Очная форма обучения

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	План-конспект разминки	3-я неделя	20
2	Передачи верхние двумя руками над собой	5-я неделя	10
3	Передачи верхние двумя руками в парах	7-я неделя	15
4	Передачи верхние двумя руками над собой	10-я неделя	10
5	Передачи снизу двумя руками в парах	13-я неделя	15
6	Посещение занятий	Весь период	0,5*21=10
7	Сдача зачета	.	20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Количество баллов
3.	<i>Разработка плана-конспекта по пропущенной теме</i>	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 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 теории и методики адаптивной физической культуры**

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

*«Волейбол сидя»*

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Направленность (профиль): *Спортивная подготовка*  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 42 академических часа на очной форме

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 6 семестр на очной форме,

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** является изучение студентами теоретических основ и освоение практических навыков игре в волейбол сидя с учетом двигательных возможностей, требований безопасности и защищенности людей с ограниченными возможностями при занятиях адаптивной физической культурой.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	<b>Знать:</b> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	6		
	<b>Уметь:</b> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	6		
	<b>Владеть:</b> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	6		

**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	
<b>3. Особенности методики технико-тактической подготовки</b>	6		<b>36</b>			
3.1. Обучение и совершенствование техники нападения			10			
3.2. Обучение и совершенствование техники защиты			10			
3.3. Обучение и совершенствование тактики и техники нападения			10			
3.4. Обучение и совершенствование тактики техники защит			6			
<b>4. Организация и проведение соревнований</b>			<b>6</b>			
Итого			<b>42</b>			<b>Зачет</b>

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.1.1 Основы антропологии»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 – «Физическая культура»**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): **«Спортивная подготовка»**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «23» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
анатомии и биологической антропологии  
(наименование)  
Протокол № 3 от «13» сентября 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
анатомии и биологической антропологии  
(наименование)  
Протокол № 2 от «05» сентября 2017 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)**

Данная программа имеет своей целью формирование биологического мышления и целостного естественно-научного мировоззрения. Курс позволяет с помощью комплексного и индивидуального подходов изучить антропологические аспекты жизнедеятельности человека.

Программа включает вопросы биологической сущности человека, место человека в системе животного мира. Рассмотрение общих биологических закономерностей организации живой природы создает предпосылки для изучения человека как биосоциального феномена, его происхождения и биологической изменчивости во времени и пространстве с учетом экологических, географических, климатических факторов и вида физической деятельности.

Основные задачи курса заключаются в изучении общих принципов строения и эволюции органического мира, механизмов адаптации с учётом нормы реакции организма и надёжности его систем, влияния факторов среды обитания на функционирование систем организма. На основе понимания этих принципиальных закономерностей живой природы и существующих взаимосвязей, в том числе и с абиотическими факторами, у слушателя развивается навык правильного и бережного отношения к среде обитания и к самому человеку в этой среде как к открытой биологической системе.

Для выполнения поставленных задач курс предусматривает изучение филогенетических и онтогенетических закономерностей, адаптационных реакций организма на вредные экологические и экстремальные условия среды, влияние экологических, географических и климатических факторов, а также различных двигательных режимов на темпы роста и развития организма и на его дефинитивные фенотипические особенности.

Программа реализуется на русском языке.

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

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.1.1 «**Основы антропологии**» вариативной части дисциплина по выбору разработана на основе федеральных государственных требований к структуре образовательной программы ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО и на основе учебного плана направления подготовки 49.03.01 **Физическая культура**, профиль подготовки «Спортивная подготовка».

Отличительной чертой данного курса является изучение биологии человека, включая те адаптационные механизмы, которые работают на отдельных этапах онтогенеза и в различных экстремальных режимах функционирования. В связи с этим курс позволяет вооружить специалиста в области физической культуры и спорта пониманием механизмов взаимодействия «человек-природа» и представлением о генетических и средовых зависимостях в строении и функционировании спортсменов. Это, в свою очередь, способствует эффективному использованию методов контроля физической подготовленности спортсменов в процессе тренировочной деятельности для достижения высоких спортивных результатов.

В системе профессиональной подготовки дисциплина, являясь фундаментальной, обеспечивает базу для дисциплин медико-биологического профиля и для спортивно-практических дисциплин.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	Знать: медико-биологические и психологические	4		7

	особенности различных категорий занимающихся;			
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся	4		7
	<i>Владеть:</i> навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	4		7
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	4		7
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	4		7
	<i>Владеть:</i> навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	4		7
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	7		7
	<i>Уметь</i> эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.:	4		7

	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	4		7
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	4		7
	<i>Уметь:</i> подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	4		7
	<i>Владеть:</i> навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	4		7
<b>ПК-12</b>	<i>Знать:</i> нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки; - причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний;	4		7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- методики спортивного массажа, восстановительных процедур.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i> применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- применять методики спортивного массажа.</li> </ul>	4		7
	<p><i>Владеть:</i> навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений;</li> <li>- навыками построения восстановительных мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом</li> </ul>	4		7
<b>ПК-19</b>	<p><i>Знать:</i> основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;</li> <li>- базовые компоненты и факторы ЗОЖ.</li> </ul>	4		7
	<p><i>Уметь:</i> извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять весь спектр средств и методов</li> </ul>	4		7

	оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.			
	<i>Владеть:</i> различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.	4		7

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единиц, 144 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 биологическую антропологию	4	2				
2.	Биосоциальная эволюция человека. Место человека в системе животного мира	4			6		
3.	Онтогенез человека	4	2				
4.	Генотип и среда	4	2				
5.	Темпы онтогенеза человека	4	2				
6.	Критерии биологического	4	2				

	возраста						
7.	Особенности онтогенеза человека на разных этапах его биологического развития	4			6		
8.	Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами	4		2			
9.	Исследование количественных признаков – антропометрический метод	4		2			
10.	Измерение высоты антропометрических точек над полом	4		2	6		
11.	Измерение диаметров тела, обхватов и кожно-жировых складок	4		2	4		
12.	Вычисление продольных размеров тела и пропорций	4		2	10		
13.	Методы оценки компонентов массы тела	4		2	6		
14.	Физическое развитие. Построение антропометрического профиля	4		2	10		
15.	Оценка состояния сводов стопы	4		2	10		
16.	Оценка типа осанки	4		2	4		
17.	Типологии телосложения	4		2	4		
18.	Измерение силы отдельных групп мышц спортсменов	4		2	10		
19.	Подвижность суставов и методы ее	4		2	10		

	оценки						
20.	Признаки непрерывной изменчивостью	с	4		2	4	
21.	Признаки дискретной изменчивостью	с	4		2	4	
22.	Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития		4				
23.	Методы оценки дерматоглифических показателей		4				
24.	Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе		4			10	
25.	Среда обитания и экологические аспекты экологии спортсменов		4		2		
	<b>Форма текущего контроля</b>						<b>Диф.зачет</b>
	<b>Итого часов:</b>		<b>10</b>	<b>30</b>	<b>104</b>		

### 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 биологическую антропологию	7			4		
2.	Биосоциальная эволюция человека. Место человека в системе животного мира	7			6		

3.	Онтогенез человека	7	2		4		
4.	Генотип и среда	7			4		
5.	Темпы онтогенеза человека	7			6		
6.	Критерии биологического возраста	7		2	6		
7.	Особенности онтогенеза человека на разных этапах его биологического развития	7			4		
8.	Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами	7			10		
9.	Исследование количественных признаков – антропометрический метод	7			4		
10.	Измерение высоты антропометрических точек над полом	7		2	6		
11.	Измерение диаметров тела, обхватов и кожно-жировых складок	7			4		
12.	Вычисление продольных размеров тела и пропорций	7			4		
13.	Методы оценки компонентов массы тела	7			4		
14.	Физическое развитие. Построение антропометрического профиля	7			10		
15.	Оценка состояния сводов стопы	7			10		
16.	Оценка типа осанки	7			4		
17.	Типологии телосложения	7		2	4		
18.	Измерение силы отдельных групп мышц спортсменов	7			2		
19.	Подвижность суставов и методы ее оценки	7			4		
20.	Признаки с непрерывной изменчивостью	7			4		
21.	Признаки с дискретной изменчивостью	7			4		
22.	Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития	7			4		
23.	Методы оценки дерматоглифических	7			4		

	показателей						
24.	Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе	7			10		
25.	Среда обитания и экологические аспекты экологии спортсменов	7			4		
	<b>Форма текущего контроля</b>						<b>Диф.зачет</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>			

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Введение в биологическую антропологию

Раздел 2. Эволюционная антропология

Раздел 3. Возрастная антропология

Раздел 4. Конституциональная антропология

### *1. Введение в биологическую антропологию*

*Лекция – 2 часа*

Предмет изучения биологической антропологии. Цели и задачи курса антропологии. Разделы антропологии. Антропометрические и антропоскопические признаки. Классические методы, применяемые в антропологических исследованиях: антропометрический, антропоскопический, гониометрический, дерматоглифический методы. Методы, заимствованные у других наук: биохимический метод, физиологический, эмбриологический, генетический, цитогенетический, гистологический, археологический, рентгенографический и другие методы. Методы и их использование в разных отделах антропологии.

– Эволюционная антропология – антропометрический, генетический и археологический методы.

– Возрастная антропология – антропометрический, гониометрический, антропоскопический (для оценки биологического возраста), биохимический, физиологический методы.

– Конституциональная антропология – антропометрический, антропоскопический (для оценки конституциональных признаков), физиологический, биохимический, дерматоглифический методы.

– Спортивная антропология – антропометрический, гониометрический, антропоскопический, биохимический, физиологический, дерматоглифический, генетический и импедансометрический методы.

– Популяционная генетика – генетический, цитогенетический, антропометрический методы.

– Экологическая антропология – антропометрический метод, физиологически и биохимический.

## **Раздел Эволюционная антропология**

### ***2. Биосоциальная эволюция человека. Место человека в системе животного мира***

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Понятия антропогенеза и социогенеза в эволюционной антропологии. Движущие силы антропогенеза. Роль решающего и опережающего факторов. Биосоциальный процесс гоминизации. Прародина человека. Этапы эволюции человека. Основные находки.

Моногенизм. Гипотезы происхождения рас. Полиморфизм современных рас и популяций.

Таксономическое положение человека в системе животного мира. Человек как примат. Симбиотическая теория антропогенеза. Антропогенез - биосоциальная эволюция человека. Биологическое и социальное в процессе сапиенизации человека. Биологическое и социальное в онтогенезе человека. Основные изменения в продолжительности этапов онтогенеза. Последовательность основных фаз, постепенность, цикличность, гетерохронность, эндогенность. Периодизации онтогенеза (Гиппократ, А.П. Рославский-Петровский, М. Рубнер, Н.П. Гундобин, С. Штрац, А.В. Нагорный).

Схемы периодизации, принятые в педагогике и в возрастной морфологии, физиологии и биохимии. Поэтапное формообразование в ростовом периоде.

Написание рефератов на тему:

«Основные этапы биосоциальной эволюции человека».

## **Раздел Возрастная антропология**

### **3. Онтогенез человека**

*Лекция – 2 часа*

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. 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. Зрелый возраст первый период. Зрелый возраст второй период. Пожилой возраст, старческий и долгожители. Инволютивные изменения при старении в разных системах организма. Стресс ускоряет процессы старения. Видовая продолжительность жизни. Долгожительство. Продолжительность жизни индивидуальная и популяционная. Долгожительские генотипы и долгожительские популяции. Общая тенденция удлинения репродуктивного периода и жизненного цикла. Критические периоды в онтогенезе человека. Сравнение онтогенеза человека и приматов, их сходство и отличие.

Эволюционное значение отдельных фаз онтогенеза человека, изменение их продолжительности, видоспецифичность ростовой кривой человека. Особое значение периода детства у человека, дети-помощники, «фаза бабушек».

#### *Самостоятельная работа - 2 часа*

Работа с учебной и научной литературой; подготовка к опросу по теме «Отличие и сходство онтогенеза человека и приматов».

### **4. Генотип и среда**

#### *Лекция – 2 часа*

Факторы роста и развития. 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. Сочетание генетических и средовых факторов. Наследственная обусловленность темпов онтогенеза и старения. Закономерности роста и развития. 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. Роль наследственных и средовых факторов в контроле над ростом. Методы изучения наследственных влияний в онтогенезе. Значение близнецовых и посемейных исследований для определения вклада генетических факторов. Геномные исследования и их значение для понимания ростовых процессов. Специфика процессов роста и развития у представителей различных рас. Влияние климатогеографических факторов на процессы роста

и созревания. Рост в высокогорье, сезонность ростовых процессов у человека. Географическое распределение показателей роста и созревания. Социально-экономические факторы и рост, влияние социальной дифференциации на физические параметры населения. Рост и питание, психоэмоциональные факторы, нарушения роста и развития при различных заболеваниях и др.

Работа с учебной и научной литературой; написание реферата по теме «Факторы среды и их роль в контроле над ростом».

### ***5. Темпы онтогенеза человека***

*Лекция – 2 часа*

Понятие онтогенеза человека. Гомеостаз организма как сохранение постоянства в развивающихся системах и способность к самостабилизации. Понятие биологического возраста. 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, тестостерон/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».

Написание рефератов на темы:

1. «Факторы роста и развития человека».
2. «Основные закономерности роста и развития человека».

## **6. Критерии биологического возраста**

*Лекция – 2 часа*

Выделение критериев биологического возраста по функциональным, физиологическим и биохимическим показателям, а также по показателям возрастной динамики психики. Соотношение темпов созревания морфологических и психологических признаков организма. Связь отдельных критериев биологического возраста, интеллектуального и эмоционального развития детей и подростков.

Роль наследственных и средовых факторов в контроле над ростом. Методы изучения наследственных влияний в онтогенезе. Значение близнецовых и посемейных исследований для определения вклада генетических факторов. Геномные исследования и их значение для понимания ростовых процессов. Специфика процессов роста и развития у представителей различных рас. Влияние климатогеографических факторов на процессы роста и созревания. Рост в высокогорье, сезонность ростовых процессов у человека. Географическое распределение показателей роста и созревания. Социально-экономические факторы и рост, влияние социальной дифференциации на физические параметры населения. Рост и питание, психоэмоциональные факторы, нарушения роста и развития при различных заболеваниях и др.

Работа с учебной и научной литературой; написание реферата на тему «Особенности спортивной тренировки с детьми разного биологического возраста».

## ***7. Особенности онтогенеза человека на разных этапах его биосоциального развития***

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Эпохальные колебания физических параметров человека и темпов развития. Изменения роста в процессе эволюции, у ископаемых предшественников человека: австралопитеков, *Homo habilis*, *Homo erectus*, *Homo neanderthalensis*, *Homo sapiens*. «Историческая антропометрия» и ее уроки: изменения физических параметров населения различных стран мира на протяжении последних 200 лет. Межгрупповая акселерация и/или секулярный тренд: определение понятий, проявления и причины. Основные тенденции физического развития подрастающего поколения на рубеже тысячелетий. Эпохальное ожирение и астенизация как причина и следствие изменения физических кондиций подрастающего поколения за последние десятилетия.

Опрос по теме «Акселерация соматического развития и/или секулярный тренд».

Работа с учебной и научной литературой; подготовка к опросу по теме «Акселерация соматического развития и/или секулярный тренд».

## ***8. Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами***

*Практическое занятие – 2 часа*

Прикладное значение антропологических знаний. Роль физической активности и спорта в формировании морфофункциональных особенностей ребенка. Важность учета биологического возраста при работе с юными спортсменами. Стандарты – единые или региональные, и принципы их построения. Оценка индивидуального морфофункционального статуса юного спортсмена на фоне справочных материалов (таблиц, перцентильной сетки и т.д.). Мониторинг морфофункционального статуса юного спортсмена в процессе тренировки.

Работа с учебной, научной и методической литературой для освоения методов оценки и мониторинга соматического статуса юного спортсмена в тренировочном процессе.

## **Раздел Конституциональная антропология**

### ***Тема 9. Исследование количественных признаков - антропометрический метод***

*Практическое занятие – 4 часа*

Антропометрический метод исследования морфологии человека. Антропометрические и антропоскопические признаки. Количественные и качественные признаки. Признаки с непрерывной изменчивостью и с дискретной изменчивостью.

Преподаватель знакомит студентов с антропометрическим методом исследования, а на следующем занятии контролирует правильное исполнение работы.

– Знакомство с антропометрическими точками и правилам антропометрических измерений.

– Овладение методом измерения высоты антропометрических точек над полом.

– Освоение методов измерения обхватов и диаметров тела.

– Освоение метода калиперометрии

Студенты повторяют правила измерения антропометром и учатся проводить антропометрические измерения:

– высоты антропометрических точек над полом – антропометром;

– диаметров тела – большим толстотным циркулем (или тазомером);

– диаметров дистальных эпифизов плеча, предплечья, бедра и голени – скользящим циркулем (или штангенциркулем);

– обхватных размеров тела – сантиметровой лентой;

– кожно-жировых складок – калипер-циркулем.

## **10. Измерение высоты антропометрических точек над полом**

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты заносят результаты своих измерений в Карту антропометрического обследования. Карта представляется преподавателю для проверки правильности проведенных измерений.

### **Карта антропометрического обследования**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения (год, месяц, число) \_\_\_\_\_

Спортивная специализация \_\_\_\_\_

Спортивный стаж \_\_\_\_\_

Спортивная квалификация \_\_\_\_\_

Дата обследования \_\_\_\_\_

*Измеряемый показатель*

*Величина показателя (справа)*

**I. Вес тела** \_\_\_\_\_

### **II. Высота антропометрических точек над полом (антропометр)**

1) верхушечная \_\_\_\_\_

2) верхнегрудинная (яремная) \_\_\_\_\_

3) акромиальная \_\_\_\_\_

4) верхняя лучевая \_\_\_\_\_

5) шиловидная (лучевая) \_\_\_\_\_

6) пальцевая \_\_\_\_\_

7) подвздошно-остистая \_\_\_\_\_

8) лобковая \_\_\_\_\_

9) верхняя большеберцовая (внутренняя) \_\_\_\_\_

10) нижняя большеберцовая (внутренняя лодыжка) \_\_\_\_\_

### **III. Продольные размеры тела (вычисляются)**

1) длина тела \_\_\_\_\_

2) длина корпуса \_\_\_\_\_

- 3) длина туловища \_\_\_\_\_
- 4) длина руки \_\_\_\_\_
- 5) длина плеча \_\_\_\_\_
- 6) длина предплечья \_\_\_\_\_
- 7) длина кисти \_\_\_\_\_
- 8) длина ноги \_\_\_\_\_
- 9) длина бедра \_\_\_\_\_
- 10) длина голени \_\_\_\_\_

**IV. Диаметры тела (большой толстый циркуль, тазомер)**

- 1) ширина плеч \_\_\_\_\_
- 2) поперечный диаметр грудной клетки \_\_\_\_\_
- 3) сагиттальный диаметр грудной клетки \_\_\_\_\_
- 4) ширина таза \_\_\_\_\_

**V. Диаметры дистальных эпифизов (скользящий циркуль, штангенциркуль)**

- 1) дистальный эпифиз плеча (локоть) \_\_\_\_\_
- 2) дистальный эпифиз предплечья \_\_\_\_\_
- 3) дистальный эпифиз бедра (колени) \_\_\_\_\_
- 4) дистальный эпифиз голени (лодыжки) \_\_\_\_\_

**VI. Обхватные размеры тела (сантиметровая лента)**

Грудная клетка:

- а) в спокойном состоянии \_\_\_\_\_
- б) при максимальном вдохе \_\_\_\_\_
- в) при максимальном выдохе \_\_\_\_\_
- г) экскурсия \_\_\_\_\_

Плечо:

- а) напряженное состояние \_\_\_\_\_
- б) расслабленное состояние \_\_\_\_\_

Предплечье \_\_\_\_\_

Бедро \_\_\_\_\_

Голень \_\_\_\_\_

## **VII. Кожно-жировые складки (в мм) (калипер)**

- 1) под лопаткой (косая) \_\_\_\_\_
- 2) на плече:
  - а) спереди \_\_\_\_\_
  - б) сзади \_\_\_\_\_
- 3) на предплечье \_\_\_\_\_
- 4) на груди (только у мужчин) \_\_\_\_\_
- 5) на животе (продольная) \_\_\_\_\_
- 6) на бедре \_\_\_\_\_
- 1. 7) на голени \_\_\_\_\_

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Овладение антропометрическим методом и заполнение карты Антропометрических исследований для проверки преподавателем.

## **11. Измерение диаметров тела, обхватов и кожно-жировых складок**

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты овладевают методами:

- измерения ширины плеч, поперечного и сагиттального диаметров грудной клетки и ширины таза толстотным циркулем;
- измерения дистальных эпифизов плеча, предплечья, бедра и голени скользящим циркулем (штангенциркулем);
- измерения сантиметровой лентой обхватов груди (максимальный вдох, выдох, пауза), плеча, предплечья, бедра и голени;
- измерения калипером кожно-жировых складок на спине, груди (только у мужчин), животе, на плече, предплечье, бедре и голени.

*Самостоятельная работа 4 часа*

Измерение поперечных размеров тела, обхватов и кожно-жировых складок.

Студенты заносят результаты проведенных измерений в Карту антропометрических исследований.

## ***12. Вычисление продольных размеров тела и пропорций***

### *Практическое занятие – 2 часа*

Студенты знакомятся с формулами вычисления продольных размеров тела, на основе измеренных над полом высот антропометрических точек. Вычисляются:

- 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.

Пропорции тела – соотношения размеров тела. Пропорции *Homo sapiens*: плечи всегда шире таза, проксимальные отделы конечностей длиннее дистальных, нижние конечности длиннее верхних. Возрастные изменения пропорций тела. Половые различия в пропорциях тела. Студенты измеряют рост стоя и рост сидя с помощью деревянного ростомера. Затем вычисляют пропорции тела по методу скелии Мануврие. Преподаватель знакомит студентов и с другим методом оценки пропорций тела – с методом П.Н.Башкирова. Пропорции тела по методу П.Н.Башкирова студенты вычисляют самостоятельно. Методом скелии оценивается макроскелетия (длинноноготь), мезоскелетия (средненоготь) и брахискелетия (коротконоготь). После вычисления пропорций тела разными методами студенты проводят

сравнительный анализ, выявляя внутригрупповые различия. Методы оценки пропорций: метод скелии Мануврие, вычисление типа пропорций по методу П.Н. Башкирова (долихоморфный, мезоморфный и брахиморфный).

Вычисляют по формулам продольные размеры тела: длину корпуса, туловища, руки, плеча, предплечья, кисти, ноги, бедра и голени.

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.

#### *Самостоятельная работа – 10 часа*

Вычисление продольных размеров тела и пропорций тела по методу П.Н.Башкирова. По методу П.Н.Башкирова определяются относительные (в % к длине тела) значения: длины туловища, длины рук и ног, ширины плеч и таза. Полученные соотношения сравниваются со стандартными значениями, представленными в таблице. По большинству совпавших с табличными значениям выносится оценка принадлежности к типу конституции. Полученные результаты представляют преподавателю для проверки.

### ***13. Методы оценки компонентов массы тела***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Студенты знакомятся с методами оценки компонентов массы тела и проводят вычислительную работу.

Вычисление поверхности тела по методу Изаксона. Метод Я. Матейки для вычисления компонентов массы тела: мышечного, жирового и костного. Изменение компонентов по этапам тренировочного цикла. Составление индивидуального профиля спортсмена. Половой и спортивный аспекты в соотношении компонентов массы тела. Экспресс-диагностика физической кондиции спортсмена. Генетическая детерминированность костного компонента. Практическая значимость оценки компонентов для отбора и поэтапного контроля, а также для лонгитудинальных исследований.

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 измеряются обхватные размеры сегментов конечностей и кожно-жировые складки на этих сегментах, а также длина тела и 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 и внутригрупповые исследования, в том числе в разных спортивных специализациях и между ними. Знакомство с методом биоимпедансометрии.

#### *Самостоятельная работа – 6 часа*

Студенты проводят вычисление компонентов массы тела и представляют для проверки преподавателю.

#### **14. Физическое развитие. Построение антропометрического профиля**

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты знакомятся с понятием физическое развитие и методами оценки физического развития.

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.

*Самостоятельная работа – 10 часа*

Построение графика антропометрического профиля по сигмальным отклонениям от стандартных значений для ростовых групп или для спортивных групп.

Затем по большинству признаков делают вывод о своем физическом развитии. Физическое развитие может быть средним, выше среднего, высоким, ниже среднего или низким.

#### **15. Оценка состояния сводов стопы**

*Практическое занятие – 2 часа*

Стопа человека, в связи с приобретением в процессе эволюции, имеет три свода стопы: медиальный продольный, латеральный продольный и поперечный. Своды стопы оцениваются следующими методами:

– педометрический метод – измерение высоты свода стопы до ладьевидной бугристости (этим методом оценивается высота медиального продольного свода стопы);

– плантографический метод – снятие отпечатков стоп (этим методом высчитывается и затем оценивается состояние всех сводов стопы).

Студенты проводят оценку полученных результатов в сравнении со стандартными значениями и затем проводят сравнительный внутригрупповой анализ.

*Самостоятельная работа – 10 часа*

Расчетно-графическая работа

## **16. Оценка типа осанки**

*Практическое занятие – 2 часа*

Осанка человека – это привычная поза непринужденно стоящего человека, при которой он держит прямо голову и корпус без активного напряжения мышц. Осанка зависит от выраженности изгибов позвоночного столба в сагиттальной плоскости. Изгиб позвоночного столба во фронтальной плоскости называется сколиоз. Это патологический изгиб. Типы осанок по Николаеву:

- выпрямленная – практически не выражены изгибы;
- нормальная – средняя выраженность изгибов;
- сутуловатая – увеличен шейный лордоз;
- кифотическая – увеличен грудной кифоз;
- лордотическая – увеличен поясничный лордоз.

Методы оценки осанки.

- Вычисление плечевого показателя. П.П.= ширина плеч / плечевая дуга (в %). 80% и выше – наличие сутуловатости. Ширина плеч измеряется

между акромиальными точками большим толстотным циркулем, а плечевая дуга измеряется сантиметровой лентой на спине между этими же точками.

- Рентгенографический, фотографический.
- Гониометрический. Измерение с помощью гониометра углов, образующих изгибы позвоночного столба - лордозы и кифозы. Измеряются углы между наиболее выступающей точкой и самой глубокой, самой глубокой и самой выступающей (и так далее) по всей длине позвоночного столба, начиная с затылочной точки. Величина лордозов и кифозов складывается из двух измерений и отклонения от вертикали.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Студенты проводят вычисление по формулам типа осанки и делают вывод о наличии сутуловатости и типе осанки.

### ***17. Типологии телосложения***

*Практическое занятие – 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, Черноруцкого, 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 жировоголожения, 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.

Типы конституции по схеме Штефко-Островского (для детей): астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный. Студенты оценивают визуальным методом конституциональные признаки: форму спины, груди и живота; развитие мускулатуры, жировотложения и массивности скелета; форму ног. Затем определяют тип конституции.

Типы конституции по схеме В.В. Бунака (2-ая схема) – для мужчин: грудной, мускульный и брюшной типы. Типы конституции для женщин по схеме И.Б. Галанта: лептосомные конституции (астенический и стенопластический типы), мезосомные конституции (пикнический и мезопластический типы), мегалосомные конституции (атлетический, субатлетический и эурипластический типы). Знакомство с оценкой соматотипа по схемам У. Шелдона и Б. Хит-Дж. Картера. Соматотип определяется по степени развития производных в эмбриональном периоде: эндоморфии, мезоморфии и эктоморфии. Каждому компоненту дается балловая оценка и соматотип оценивается тремя цифрами. Полученная оценка и выполненные фотографии сравниваются со стандартами, занесенными в «Альбом для мужчин Шелдона». По схеме Хит-Картера используются еще и измерительные признаки. Последняя схема универсальна, поэтому часто используется в спортивной антропологии.

## ***18. Измерение силы отдельных групп мышц спортсменов***

### *Практическое занятие – 2 часа*

Студенты измеряют силу отдельных групп мышц:

- кистевую динамометрию правой и левой руки;
- становую силу – силу разгибателей спины;
- силу сгибателей плеча;
- силу сгибателей предплечья;

- силу разгибателей плеча;
- силу разгибателей предплечья;
- силу сгибателей бедра;
- силу сгибателей голени;
- силу сгибателей стопы;
- силу разгибателей бедра;
- силу разгибателей голени;
- силу разгибателей стопы.

Затем подсчитываются суммарные значения:

- силы мышц верхней конечности,
- силы мышц нижней конечности,
- суммарную силу всех мышц.

Расчетно-графическая работа.

Студенты проводят сравнительный анализ внутригрупповых значений силы отдельных мышечных групп и заносят все измерения и вычисления в таблицу.

### ***19. Подвижность суставов и методы ее оценки***

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты измеряют с помощью угломера (или гониометра):

- сгибание плеча и разгибание плеча – в зафиксированном положении туловища;
- сгибание предплечья – в зафиксированном положении плеча;
- сгибание и разгибание кисти – в зафиксированном положении предплечья;
- сгибание и разгибание бедра – в зафиксированном положении туловища;
- сгибание голени – в зафиксированном положении бедра;
- сгибание и разгибание стопы – в зафиксированном положении голени.

Затем студенты узнают подвижность сегментов конечностей, путем сложения величин сгибаний и разгибаний в суставе. В локтевом и коленном суставах – только одно движение – сгибание. Внутригрупповой анализ результатов измерения продемонстрирует, какие виды спорта отличаются большей подвижностью.

Расчетно-графическая работа.

Студенты подсчитывают подвижность в суставах, которая складывается из движений сгибания и разгибания в суставе. В локтевом и коленном суставах только сгибание. Затем подсчитывается суммарная подвижность верхней конечности, нижней конечности и всего тела, затем заносят все измерения и вычисления в таблицу.

## ***20. Признаки с непрерывной изменчивостью***

*Практическое занятие – 2 часа.*

Непрерывная изменчивость признаков. Качественные и количественные признаки.

Цвет кожи. Расположение меланоцитов в эпидермисе. Количество и расположение меланоцитов. Изменчивость цвета кожи. Зависимость пигментации от активности меланоцитов. Географическое распределение цвета кожи. Промежуточные значения оттенков – бурые и смугловатые. Цвет кожи оценивается с использованием стандартной цветовой шкалы. Солнечная инсоляция и загар.

Цвет волос. Количество и тип пигмента в корковом слое волосяного стержня. Зернистый меланин – темный пигмент. Диффузный феомеланин – красноватые оттенки волос. Светлые и пепельные волосы не имеют феомеланина. Солнечная инсоляция и адаптивное значение цвета волос. Определение цвета волос с помощью стандартных оценочных шкал.

Цвет глаз. Количество и положение меланина в различных слоях сосудистой оболочки (радужины). Голубовато-серый цвет глаз – в передних слоях пигмента нет. Оттенки светлых глаз: серый, серо-голубой, голубой и

синий. К темному цвету глаз относятся: черный (зрачок и радужина одного цвета), темно-карий (равномерная окраска радужины), светло-карий (неравномерная окраска радужины), желтый. Переходные оттенки цвета глаз: буро-желто-зеленый, зеленый, серо-зеленый, с венчиком вокруг зрачка. Каждому цвету глаз присваивается номер при сравнении со стандартной цветовой шкалой. Выделено 12 вариантов цвета глаз. Альбинизм. Цвет глаз и расовая принадлежность.

Форма волос. Прямые, широковолнистые, волнистые, узковолнистые, локоновые, вьющиеся, слабокурчавые, сильнокурчавые, слабоспиральные и сильноспиральные. Степень изгиба и форма поперечного среза. Степень жесткости волос – жесткие и мягкие. Длина волос, их жесткость и форма волос.

Форма глаз. Эпикантус – монголоидная форма глаз. Форма носа. Высота переносья. Оценка формы глаз и пропорций носа. Толщина губ. Форма ушной раковины. Балловая оценка этих признаков.

Количественные признаки с непрерывной изменчивостью. Измерения на лице расовых признаков. Продольные размеры тела и пропорции. Одонтологические признаки. Измерительные и описательные одонтологические признаки. Наследственная обусловленность вышеперечисленных признаков.

## ***21. Признаки с дискретной изменчивостью***

### *Практическое занятие – 2 часа*

Дискретная изменчивость и различие фенотипов – генетический полиморфизм популяции.

Иммунные системы крови. Белковые и полисахаридные молекулы (или конгломераты молекул) на поверхности форменных элементов крови – антигены. Свободное расположение молекул в плазме, комплементарных поверхностным структурам антигенов – антитела. Присоединение антител к антигенам и лишение их активности – инактивация инородных белков. Набор антител и антигенов – биохимическая индивидуальность человека.

Система АВО. Лocus расположен в 9-й хромосоме. Имеет три аллеля.

- Группа О (I); антигенов на эритроцитах нет; антитела в сыворотке:
- анти-А и анти-В.
- Группа А (II); антиген А; антитела: анти-В.
- Группа В (III); антиген В; антитела: анти-А.
- Группа АВ (IV); антигены А и В; антител нет.

Система Rhesus. Локализация системы на 1-й хромосоме. Возможная несовместимость матери и плода по системе Rhesus. Существуют защитные системы не только в крови, но и в тканях.

Есть признаки, проявляющиеся дискретно (есть-нет) и имеющие непрерывное распределение одной из его форм: способность ощущать вкус фенилтиокарбанида (ФТС); обонятельная чувствительность к различным пахучим веществам; цветовое зрение; ряд признаков на черепе. Цветовое зрение контролируется двумя аллелями, сцепленными с X-хромосомой. Дальтонизм. Нарушение желто-голубого спектра – ауточомное наследование.

На черепе встречаются дополнительные вставочные косточки, дополнительные отверстия для сосудов и нервов, дополнительные швы и гребни.

Многие признаки изменяются в онтогенезе, что важно учитывать при сравнительном анализе разных популяций.

## ***22. Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития***

### *Самостоятельная работа*

Образование кожного рисунка папиллярными гребнями. Межгребневые борозды. Рисунки папиллярных линий: дуги – А, петли – L, завиток – W. Дуга – открытый узор в виде арки. Петля – открытый рисунок в сторону локтевой кости (радиальный – Lr) и в сторону лучевой кости (ульнарный – Lu). На закрытой стороне рисунка петли есть трирадиус (дельта). Завиток - замкнутый рисунок, имеет с двух сторон трирадиусы (дельты). Есть и сложные рисунки с менее определенной формой. Кожные гребешковые рисунки формируются в эмбриогенезе. С шестой по восьмую недели внутриутробного развития

происходит дифференцировка пальцев рук. В два месяца у плода появляются кожные кровеносные сосуды. В два с половиной месяца происходит врастание нервных волокон в поверхностные слои кожи. На восьмой неделе формируются возвышения на дистальных фалангах пальцев рук, часто от большого пальца к мизинцу. К концу второго месяца оформляются подушечки под пальцами. Начало гребнеобразования происходит в десять-тринадцать недель с образования выступов эпидермиса и дермы. Появляются потовые сосочки и закладываются потовые железы. Единый процесс формирования потовых желез и папиллярных узоров. На десятой-одиннадцатой неделе гены запускают процесс формирования гребешковой кожи. Рельеф образуется к двадцать второй - двадцать четвертой неделе внутриутробного развития. Начиная с двадцать четвертой недели, устанавливаются функции кожи как тактильного органа. К моменту рождения завершается формирование кожного рисунка. Врожденные аномалии развития часто находят свое отражение также и в отклонениях от нормального рельефа кожи. Папиллярный рельеф кожи связан с топографическими особенностями нервной системы. Например, среди больных шизофренией кожные дисплазии встречаются почти в три раза чаще, чем среди здоровых людей. У них также были найдены белые линии. У больных, страдающих слепотой, повышен разрыв папиллярных гребней. При болезни Дауна имеется единичная сгибательная борозда мизинца, деформация средней фаланги этого пальца и сильная исчерченность ладони глубокими бороздами. Такая исчерченность есть и у больных с синдромом Шерешевского – Тернера. Патологические изменения гребешковой кожи встречаются и у здоровых людей, но в небольшом проценте случаев и с меньшей выраженностью дефекта. У больных с синдромом Клайнфельтера увеличено количество дуговых узоров на пальцах и снижен гребневой счет. Трисомия по 13 – 15 хромосомам имеет врожденный дефект глазного яблока, расщепление твердого неба (волчья пасть) и верхней губы (заячья губа), недоразвитие некоторых органов, часто появляются добавочные пальцы на конечностях (полидактилия). Трисомия этих хромосом называется «синдром Патау». Больные имеют нарушения кожного

рисунка, разрывы гребешков и крупные рисунки на тенере. При «синдроме Эдварса» (нарушение 16 – 18 хромосом) существует деформация головы и шеи, искривление конечностей, пороки сердца и других внутренних органов. У этих больных часто присутствует одна борозда на ладони, на всех пальцах дуговые узоры, указательный палец длиннее среднего. При «синдроме кошачьего крика» (нарушение 5 хромосомы) происходит недоразвитие гортани и искажение голоса, деформация лица и черепа, пороки сердца и других органов. У этих больных часто бывает полное отсутствие гребешков на ладонях и подошвах, высокое расположение осевого ладонного трирадиуса, отсутствие пальцевого трирадиуса среднего пальца и др. У больных шизофренией и эпилепсией увеличенная частота дуг и уменьшение размера рисунков и гребневого счета, прерывание гребней. Часто диагноз можно поставить по проявлениям дерматоглифических аномалий. Влияние генетических и средовых факторов на проявление рисунка кожных узоров. К генетическим факторам относятся генные, хромосомные и геномные мутации, изменяющие звенья ферментативной и гормональной регуляции. Неблагоприятные факторы среды (инфекционные и другие) влияют на реализацию генов, управляющих дерматоглифическим комплексом. Сцепленное наследование – возможная причина нарушений в дерматоглифике у больных с генными наследственными болезнями.

### ***23. Методы оценки дерматоглифических показателей***

#### *Самостоятельная работа*

Студенты знакомятся с дерматоглифическим методом исследования и учатся делать отпечатки, на которых хорошо видны все папиллярные узоры и ладонные линии. Кожные гребешки на ладонях и подошвах. Индивидуальная неповторимость кожных узоров. Трирадиусы и дельты. Петли и трирадиусы. Узора на пальцах: дуги (без трирадиусов) – А; петли (один трирадиус) – L; завиток (два трирадиуса) – W. Составные узоры. Подсчет дельтового индекса, индекса Камминса (показатель линий на ладонях), положение осевого карпального трирадиуса наличие узоров на теноре (возвышение первого

пальца) и гипотенере (возвышение пятого пальца), добавочные трирадиусы на ладонных межпальцевых подушечках.

- Студенты изучают рисунок на отпечатках пальцев с помощью лупы: дуги, петли и завитки.

- Учатся подсчитывать количество гребней от середины узора до дельты.

- Подсчитывают суммарный гребневой счет на каждой руке.

- Проводят сравнение суммарного гребневого счета у представителей разных видов спорта.

- Оценивают суммарный гребневой счет у лиц с нарушением слуха и у лиц с нарушением зрения.

Вычисление суммарного гребневого счета на произведенных отпечатках пальцев левой и правой руки.

#### ***24. Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе***

*Самостоятельная работа – 8 часа*

Пальцевая дерматоглифика и исследование физических качеств и морфологических признаков у спортсменов высокой квалификации. Характер двигательных режимов в циклических видах спорта со скоростно-силовым характером (например, коньки спринт, шорт-трек, бег спринт), с динамической выносливостью (например, гребля, лыжные гонки, плавание, бег на длинные дистанции). Первая группа характеризуется пониженное количество завитков и суммарного гребневого счета, повышение дуг и петель по сравнению со второй группой. Ациклические виды спорта (например, игровые виды, фигурное катание, фристайл) имеют повышение суммарного гребневого счета и количества завитков, снижение количества дуг и петель по сравнению с циклическими видами скоростно-силовой направленности. Виды спорта со сложной биомеханикой двигательных действий (например, вольная борьба, тяжелая атлетика, бокс, коньки многоборье) характеризуются максимальным гребневым счетом, количеством завитков, практическим отсутствием дуг и

минимальным количеством петель по сравнению с циклическими видами и частично с игровыми.

Показатели пальцевой дерматоглифики являются генетическими маркерами физических способностей человека, и, в связи с этим, могут использоваться при отборе в разные виды спорта.

*Самостоятельная работа – 2 часов*

Студенты готовят реферат на тему «Использование дерматоглифического метода исследования в спортивном отборе».

## **25. Среда обитания и морфологические аспекты экологии спортсменов**

*Практическое занятие – 2 часа*

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.

Спортсмены разных этно-территориальных групп. Адаптация спортсменов к экстремальным условиям в соревновательном периоде. Стратегия адаптации с учетом длительности приспособления организма и надежности возникающих при этом механизмов. Проблема сохранения здоровья на фоне высоких спортивных достижений.

## **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 дифференцированного зачета**

1. Методы исследования в антропологии
2. Антропометрические и антропоскопические признаки
3. Признаки с дискретной изменчивостью
4. Признаки с непрерывной изменчивостью
5. Правила измерения антропометром
6. Антропометрические точки и измерение их высоты над полом
7. Измерение обхватных размеров тела
8. Измерение диаметров тела
9. Измерение кожно-жировых складок
10. Вычисление компонентов массы тела

11. Какие измерения необходимо произвести для последующего вычисления мышечного компонента
12. Какие измерения проводят для последующего вычисления костного компонента
13. Измерение подвижности суставов
14. Измерение силы отдельных групп мышц
15. Типы осанок и методы их оценки. Патологические осанки
16. Своды стопы. Методы оценки сводчатости стопы. Плоскостопие
17. Морфологическая конституция. Конституциональные признаки. Конституциональные схемы.
18. Оценка типа конституции по схеме Штефко-Островского
19. Оценка морфологической конституции мужчин и женщин
20. Дерматоглифический метод исследования
21. Аномалии развития и дерматоглифика
22. Дерматоглифические исследования в спорте
23. Биологический возраст и критерии его оценки
24. Факторы роста и развития
25. Закономерности роста и развития
26. Этапы онтогенеза человека и их характеристика
27. Характеристика пубертатного периода
28. Возрастно-половые перекресты
29. Признаки половой дифференцировки
30. Пропорции тела. Градиент роста
31. Экологическая антропология

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

а) Основная литература:

1. Бахолдина В.Ю., Негашева М.А. Эволюция и морфология человека: Учебное пособие.-М.-Изд-во МГУ, 2014.

2. Дерябин В.Е. Антропология: Курс лекций. – М.: Издательство Московского университета, 2009.
3. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никитюк Б.А. Морфология человека / Б.А. Никитюк, В.П. Чтецов. - М.: Изд-во МГУ, 1990.
5. Хрисанфова Е.Н. Антропология: Учебник / Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. - 4-е изд. - М.: Наука, 2005.
6. Харитонов В.М., Ожигова А.П., Година Е.З., Хрисанфова Е.Н., Бацевич В.А. Антропология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.
7. Харрисон Дж., Уайнер Дж., Тэннер Дж., Барникот Н., Рейнолдс В. Биология человека. М., 1979.

б) Дополнительная литература:

1. Агаджанян Н.А. Экология человека и интегративная антропология / Н.А. Агаджанян, Б.А. Никитюк, И.Н. Полунин. – М.: Рос. Акад. Мед. Наук, 1996.
2. Гиляров А.М. Популяционная экология.– М.: Изд-во МГУ, 1990.
3. Гусева И.С. Морфогенез и генетика гребешковой кожи человека. – Мн.: Беларусь, 1986.
4. Рогинский Я.Я., Левин М.Г. Антропология. М., 1963.
5. Интеграция знаний в науке о человеке: (Современная интегративная антропология). – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

в) 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.anatomiya-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

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.

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

***Отечественные базы данных:***

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

2. Национальный цифровой ресурс «Рукоонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

*Зарубежные базы данных:*

«Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

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

Компьютерный класс с подключением к сети Internet, мультимедиа-проектор; анатомический музей; таблицы; микроскопы, гистологические препараты.

129 – библиотека кафедры – микроскопы монокулярные 4 шт. и микроскоп бинокулярный;

130 – анатомический музей – натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты. Используется для занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и ноутбуком;

132-134 – препараторская и хранилище для анатомических препаратов;

144 – методический кабинет – 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; динамометры, медицинские весы;

146 – лаборантская комната – наборы таблиц;

131, 135, 143, 151, 153, 154 – секционные залы, учебные аудитории – доски аудиторные, парты, наборы таблиц, муляжи, барельефы, в 151 и 154 проекторы и экраны, для мультимедийного сопровождения лабораторных занятий;

152 – гистологическая лаборатория;

149 – кабинет компьютерной техники – 2 компьютера;

150а – компьютерный кабинет – 8 компьютеров, телевизор, плантограф, ноутбуки, комплект антропометрических инструментов;

162 – лекционная аудитория на 120 мест – проектор, рабочие место.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Б1.В.ДВ.1.1 «Основы антропологии»** для обучающихся института **спорта и физического воспитания** 2 и 4 курса, направления подготовки **49.03.01 – «Физическая культура»** направленности (профилю) **«Спортивная подготовка»** очной и заочной формам обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Анатомии и биологической антропологии.**

Сроки изучения дисциплины (модуля): очная форма 4 семестр

заочная форма 7 семестр

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) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Закономерности и факторы роста и развития	3 неделя	20
2	Антропометрический метод исследования	6 неделя	30
3	Конституциональная биология. Методы исследования	8 неделя	20
4	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b><i>дифференцированный зачет</i></b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) «Этапы онтогенеза человека»	5
2	Выступление на семинаре «Методы оценки физического развития спортсменов разного возраста и пола»	10
3	Подготовка доклада «Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами»	10
4	Написание реферата по теме «Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе»	15
5	Презентация по теме «Среда обитания и экологические аспекты экологии спортсменов»	10

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

### 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, но не более 5 баллов за каждое задание.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся  
*дифференцированный зачет*

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

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

**«Б1.В.ДВ.1.1 Основы антропологии»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 – «Физическая культура»**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): **«Спортивная подготовка»**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет **4** зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** очная форма 4 семестр  
заочная форма 7 семестр

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

Данная программа имеет своей целью формирование биологического мышления и целостного естественнонаучного мировоззрения. Курс позволяет с помощью комплексного и индивидуального подходов изучить антропологические аспекты жизнедеятельности человека.

Программа включает вопросы биологической сущности человека, место человека в системе животного мира. Рассмотрение общих биологических закономерностей организации живой природы создает предпосылки для изучения человека как биосоциального феномена, его происхождения и биологической изменчивости во времени и пространстве с учетом экологических, географических, климатических факторов и вида физической деятельности.

Основные задачи курса заключаются в изучении общих принципов строения и эволюции органического мира, механизмов адаптации с учётом нормы реакции организма и надёжности его систем, влияния факторов среды обитания на функционирование систем организма. На основе понимания этих принципиальных закономерностей живой природы и существующих взаимосвязей, в том числе и с абиотическими факторами, у слушателя развивается навык правильного и бережного отношения к среде обитания и к самому человеку в этой среде как к открытой биологической системе.

Для выполнения поставленных задач курс предусматривает изучение филогенетических и онтогенетических закономерностей, адаптационных реакций организма на вредные экологические и экстремальные условия среды, влияние экологических, географических и климатических факторов, а также различных двигательных режимов на темпы роста и развития организма и на его дефинитивные фенотипические особенности.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся;	4		7
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся	4		7
	<i>Владеть:</i> навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	4		7
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	4		7
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	4		7
	<i>Владеть:</i> навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	4		7
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в	4		7

	избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.			
	<i>Уметь</i> эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.:	4		7
	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	4		7
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	4		7
	<i>Уметь:</i> подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	4		7
	<i>Владеть:</i> навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов	4		7

	<p>планирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>			
<i>ПК-12</i>	<p><i>Знать:</i> нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний;</li> <li>- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- методики спортивного массажа, восстановительных процедур.</li> </ul>	4		7
	<p><i>Уметь:</i> применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- применять методики спортивного массажа.</li> </ul>	4		7
	<p><i>Владеть:</i> навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений;</li> <li>- навыками построения восстановительных</li> </ul>	4		7

	мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом			
<b>ПК-19</b>	<i>Знать:</i> основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; - содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния; - базовые компоненты и факторы ЗОЖ.	4		7
	<i>Уметь:</i> извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.	4		7
	<i>Владеть:</i> различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.	4		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.	Введение в биологическую антропологию	4	2				
2.	Биосоциальная эволюция человека.	4			6		

	Место человека в системе животного мира						
3.	Онтогенез человека	4	2				
4.	Генотип и среда	4	2				
5.	Темпы онтогенеза человека	4	2				
6.	Критерии биологического возраста	4	2				
7.	Особенности онтогенеза человека на разных этапах его биологического развития	4			6		
8.	Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами	4		2			
9.	Исследование количественных признаков – антропометрический метод	4		2			
10.	Измерение высоты антропометрических точек над полом	4		2	6		
11.	Измерение диаметров тела, обхватов и кожно-жировых складок	4		2	4		
12.	Вычисление продольных размеров тела и пропорций	4		2	10		
13.	Методы оценки компонентов массы тела	4		2	6		
14.	Физическое развитие. Построение антропометрического профиля	4		2	10		

15.	Оценка состояния сводов стопы	4		2	10		
16.	Оценка типа осанки	4		2	4		
17.	Типологии телосложения	4		2	4		
18.	Измерение силы отдельных групп мышц спортсменов	4		2	10		
19.	Подвижность суставов и методы ее оценки	4		2	10		
20.	Признаки непрерывной изменчивости с	4		2	4		
21.	Признаки дискретной изменчивости с	4		2	4		
22.	Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития	4					
23.	Методы оценки дерматоглифических показателей	4					
24.	Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе	4			10		
25.	Среда обитания и экологические аспекты экологии спортсменов	4		2			
	<b>Форма текущего контроля</b>						<b>Диф.зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>30</b>	<b>104</b>		

**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 биологическую антропологию	7			4		
2.	Биосоциальная эволюция человека. Место человека в системе животного мира	7			6		
3.	Онтогенез человека	7	2		4		
4.	Генотип и среда	7			4		
5.	Темпы онтогенеза человека	7			6		
6.	Критерии биологического возраста	7		2	6		
7.	Особенности онтогенеза человека на разных этапах его биологического развития	7			4		
8.	Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами	7			10		
9.	Исследование количественных признаков – антропометрический метод	7			4		
10.	Измерение высоты антропометрических точек над полом	7		2	6		
11.	Измерение диаметров тела, обхватов и кожно-жировых складок	7			4		
12.	Вычисление продольных размеров тела и пропорций	7			4		
13.	Методы оценки компонентов массы тела	7			4		
14.	Физическое развитие. Построение антропометрического профиля	7			10		
15.	Оценка состояния сводов	7			10		

	стопы						
16.	Оценка типа осанки	7			4		
17.	Типологии телосложения	7		2	4		
18.	Измерение силы отдельных групп мышц спортсменов	7			2		
19.	Подвижность суставов и методы ее оценки	7			4		
20.	Признаки с непрерывной изменчивостью	7			4		
21.	Признаки с дискретной изменчивостью	7			4		
22.	Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития	7			4		
23.	Методы оценки дерматоглифических показателей	7			4		
24.	Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе	7			10		
25.	Среда обитания и экологические аспекты экологии спортсменов	7			4		
	<b>Форма текущего контроля</b>						<b>Диф.зачет</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>			

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.1.1 Основы антропологии»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 – «Физическая культура»**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): **«Спортивная подготовка»**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная (ускоренное обучение на базе СПО)*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «23» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
анатомии и биологической антропологии  
(наименование)  
Протокол № 3 от «13» сентября 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
анатомии и биологической антропологии  
(наименование)  
Протокол № 2 от «05» сентября 2017 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)**

Данная программа имеет своей целью формирование биологического мышления и целостного естественнонаучного мировоззрения. Курс позволяет с помощью комплексного и индивидуального подходов изучить антропологические аспекты жизнедеятельности человека.

Программа включает вопросы биологической сущности человека, место человека в системе животного мира. Рассмотрение общих биологических закономерностей организации живой природы создает предпосылки для изучения человека как биосоциального феномена, его происхождения и биологической изменчивости во времени и пространстве с учетом экологических, географических, климатических факторов и вида физической деятельности.

Основные задачи курса заключаются в изучении общих принципов строения и эволюции органического мира, механизмов адаптации с учётом нормы реакции организма и надёжности его систем, влияния факторов среды обитания на функционирование систем организма. На основе понимания этих принципиальных закономерностей живой природы и существующих взаимосвязей, в том числе и с абиотическими факторами, у слушателя развивается навык правильного и бережного отношения к среде обитания и к самому человеку в этой среде как к открытой биологической системе.

Для выполнения поставленных задач курс предусматривает изучение филогенетических и онтогенетических закономерностей, адаптационных реакций организма на вредные экологические и экстремальные условия среды, влияние экологических, географических и климатических факторов, а также различных двигательных режимов на темпы роста и развития организма и на его дефинитивные фенотипические особенности.

Программа реализуется на русском языке.

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

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.1.1 «**Основы антропологии**» вариативной части дисциплина по выбору разработана на основе федеральных государственных требований к структуре образовательной программы ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО и на основе учебного плана направления подготовки 49.03.01 **Физическая культура**, профиль подготовки «Спортивная подготовка».

Отличительной чертой данного курса является изучение биологии человека, включая те адаптационные механизмы, которые работают на отдельных этапах онтогенеза и в различных экстремальных режимах функционирования. В связи с этим курс позволяет вооружить специалиста в области физической культуры и спорта пониманием механизмов взаимодействия «человек-природа» и представлением о генетических и средовых зависимостях в строении и функционировании спортсменов. Это, в свою очередь, способствует эффективному использованию методов контроля физической подготовленности спортсменов в процессе тренировочной деятельности для достижения высоких спортивных результатов.

В системе профессиональной подготовки дисциплина, являясь фундаментальной, обеспечивает базу для дисциплин медико-биологического профиля и для спортивно-практических дисциплин.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<i>ОПК-2</i>	<i>Знать:</i> медико-биологические и психологические	3		

	особенности различных категорий занимающихся;			
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся	3		
	<i>Владеть:</i> навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	3		
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	3		
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	3		
	<i>Владеть:</i> навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	3		
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	3		
	<i>Уметь</i> эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.:	3		

	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	3		
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	3		
	<i>Уметь:</i> подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	3		
	<i>Владеть:</i> навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	3		
<b>ПК-12</b>	<i>Знать:</i> нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки; - причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний;	3		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- методики спортивного массажа, восстановительных процедур.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i> применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- применять методики спортивного массажа.</li> </ul>	3		
	<p><i>Владеть:</i> навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений;</li> <li>- навыками построения восстановительных мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом</li> </ul>	3		
<b>ПК-19</b>	<p><i>Знать:</i> основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;</li> <li>- базовые компоненты и факторы ЗОЖ.</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i> извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять весь спектр средств и методов</li> </ul>	3		

	оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.			
	<i>Владеть:</i> различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.	3		

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единиц, 144 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 биологическую антропологию	4	2				
2.	Биосоциальная эволюция человека. Место человека в системе животного мира	4			6		
3.	Онтогенез человека	4	2				
4.	Генотип и среда	4	2				
5.	Темпы онтогенеза человека	4	2				
6.	Критерии биологического	4	2				

	возраста						
7.	Особенности онтогенеза человека на разных этапах его биологического развития	4			6		
8.	Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами	4		2			
9.	Исследование количественных признаков – антропометрический метод	4		2			
10.	Измерение высоты антропометрических точек над полом	4		2	6		
11.	Измерение диаметров тела, обхватов и кожно-жировых складок	4		2	4		
12.	Вычисление продольных размеров тела и пропорций	4		2	10		
13.	Методы оценки компонентов массы тела	4		2	6		
14.	Физическое развитие. Построение антропометрического профиля	4		2	10		
15.	Оценка состояния сводов стопы	4		2	10		
16.	Оценка типа осанки	4		2	4		
17.	Типологии телосложения	4		2	4		
18.	Измерение силы отдельных групп мышц спортсменов	4		2	10		
19.	Подвижность суставов и методы ее	4		2	10		

	оценки						
20.	Признаки непрерывной изменчивостью	с	4		2	4	
21.	Признаки дискретной изменчивостью	с	4		2	4	
22.	Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития		4				
23.	Методы оценки дерматоглифических показателей		4				
24.	Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе		4			10	
25.	Среда обитания и экологические аспекты экологии спортсменов		4		2		
	<b>Форма текущего контроля</b>						<b>Диф.зачет</b>
	<b>Итого часов:</b>		<b>10</b>	<b>30</b>	<b>104</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Введение в биологическую антропологию

Раздел 2. Эволюционная антропология

Раздел 3. Возрастная антропология

Раздел 4. Конституциональная антропология

### *1. Введение в биологическую антропологию*

*Лекция – 2 часа*

Предмет изучения биологической антропологии. Цели и задачи курса антропологии. Разделы антропологии. Антропометрические и антропоскопические признаки. Классические методы, применяемые в антропологических исследованиях: антропометрический, антропоскопический,

гониометрический, дерматоглифический методы. Методы, заимствованные у других наук: биохимический метод, физиологический, эмбриологический, генетический, цитогенетический, гистологический, археологический, рентгенографический и другие методы. Методы и их использование в разных отделах антропологии.

– Эволюционная антропология – антропометрический, генетический и археологический методы.

– Возрастная антропология – антропометрический, гониометрический, антропоскопический (для оценки биологического возраста), биохимический, физиологический методы.

– Конституциональная антропология – антропометрический, антропоскопический (для оценки конституциональных признаков), физиологический, биохимический, дерматоглифический методы.

– Спортивная антропология – антропометрический, гониометрический, антропоскопический, биохимический, физиологический, дерматоглифический, генетический и импедансометрический методы.

– Популяционная генетика – генетический, цитогенетический, антропометрический методы.

– Экологическая антропология – антропометрический метод, физиологически и биохимический.

## **Раздел Эволюционная антропология**

### ***2. Биосоциальная эволюция человека. Место человека в системе животного мира***

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Понятия антропогенеза и социогенеза в эволюционной антропологии. Движущие силы антропогенеза. Роль решающего и опережающего факторов. Биосоциальный процесс гоминизации. Прародина человека. Этапы эволюции человека. Основные находки.

Моногенизм. Гипотезы происхождения рас. Полиморфизм современных рас и популяций.

Таксономическое положение человека в системе животного мира. Человек как примат. Симиальная теория антропогенеза. Антропогенез - биосоциальная эволюция человека. Биологическое и социальное в процессе сапиенизации человека. Биологическое и социальное в онтогенезе человека. Основные изменения в продолжительности этапов онтогенеза. Последовательность основных фаз, постепенность, цикличность, гетерохронность, эндогенность. Периодизации онтогенеза (Гиппократ, А.П. Рославский-Петровский, М. Рубнер, Н.П. Гундобин, С. Штрац, А.В. Нагорный). Схемы периодизации, принятые в педагогике и в возрастной морфологии, физиологии и биохимии. Поэтапное формообразование в ростовом периоде.

Написание рефератов на тему:

«Основные этапы биосоциальной эволюции человека».

## **Раздел Возрастная антропология**

### **3. Онтогенез человека**

*Лекция – 2 часа*

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. 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. Зрелый возраст первый период. Зрелый возраст второй период. Пожилой возраст, старческий и долгожители. Инволютивные изменения при старении в разных системах организма. Стресс ускоряет процессы старения. Видовая продолжительность жизни. Долгожительство. Продолжительность жизни индивидуальная и популяционная. Долгожительские генотипы и долгожительские популяции. Общая тенденция удлинения репродуктивного периода и жизненного цикла. Критические периоды в онтогенезе человека. Сравнение онтогенеза человека и приматов, их сходство и отличие. Эволюционное значение отдельных фаз онтогенеза человека, изменение их продолжительности, видоспецифичность ростовой кривой человека. Особое значение периода детства у человека, дети-помощники, «фаза бабушек».

#### *Самостоятельная работа - 2 часа*

Работа с учебной и научной литературой; подготовка к опросу по теме «Отличие и сходство онтогенеза человека и приматов».

### **4. Генотип и среда**

#### *Лекция – 2 часа*

Факторы роста и развития. 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. Сочетание генетических и средовых факторов. Наследственная обусловленность темпов онтогенеза и старения. Закономерности роста и развития. 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. Роль наследственных и средовых факторов в контроле над ростом. Методы изучения наследственных влияний в онтогенезе. Значение близнецовых и посемейных исследований для определения вклада генетических факторов. Геномные исследования и их значение для понимания ростовых процессов. Специфика процессов роста и развития у представителей различных рас. Влияние климатогеографических факторов на процессы роста и созревания. Рост в высокогорье, сезонность ростовых процессов у человека. Географическое распределение показателей роста и созревания. Социально-экономические факторы и рост, влияние социальной дифференциации на физические параметры населения. Рост и питание, психоэмоциональные факторы, нарушения роста и развития при различных заболеваниях и др.

Работа с учебной и научной литературой; написание реферата по теме «Факторы среды и их роль в контроле над ростом».

### ***5. Темпы онтогенеза человека***

*Лекция – 2 часа*

Понятие онтогенеза человека. Гомеостаз организма как сохранение постоянства в развивающихся системах и способность к самостабилизации. Понятие биологического возраста. 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, тестостерон/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».

Написание рефератов на темы:

1. «Факторы роста и развития человека».
2. «Основные закономерности роста и развития человека».

## **6. Критерии биологического возраста**

*Лекция – 2 часа*

Выделение критериев биологического возраста по функциональным, физиологическим и биохимическим показателям, а также по показателям возрастной динамики психики. Соотношение темпов созревания морфологических и психологических признаков организма. Связь отдельных критериев биологического возраста, интеллектуального и эмоционального развития детей и подростков.

Роль наследственных и средовых факторов в контроле над ростом. Методы изучения наследственных влияний в онтогенезе. Значение близнецовых и посемейных исследований для определения вклада генетических факторов. Геномные исследования и их значение для понимания

ростовых процессов. Специфика процессов роста и развития у представителей различных рас. Влияние климатогеографических факторов на процессы роста и созревания. Рост в высокогорье, сезонность ростовых процессов у человека. Географическое распределение показателей роста и созревания. Социально-экономические факторы и рост, влияние социальной дифференциации на физические параметры населения. Рост и питание, психоэмоциональные факторы, нарушения роста и развития при различных заболеваниях и др.

Работа с учебной и научной литературой; написание реферата на тему «Особенности спортивной тренировки с детьми разного биологического возраста».

### ***7. Особенности онтогенеза человека на разных этапах его биосоциального развития***

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Эпохальные колебания физических параметров человека и темпов развития. Изменения роста в процессе эволюции, у ископаемых предшественников человека: австралопитеков, *Homo habilis*, *Homo erectus*, *Homo neanderthalensis*, *Homo sapiens*. «Историческая антропометрия» и ее уроки: изменения физических параметров населения различных стран мира на протяжении последних 200 лет. Межгрупповая акселерация и/или секулярный тренд: определение понятий, проявления и причины. Основные тенденции физического развития подрастающего поколения на рубеже тысячелетий. Эпохальное ожирение и астенизация как причина и следствие изменения физических кондиций подрастающего поколения за последние десятилетия.

Опрос по теме «Акселерация соматического развития и/или секулярный тренд».

Работа с учебной и научной литературой; подготовка к опросу по теме «Акселерация соматического развития и/или секулярный тренд».

### ***8. Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами***

### *Практическое занятие – 2 часа*

Прикладное значение антропологических знаний. Роль физической активности и спорта в формировании морфофункциональных особенностей ребенка. Важность учета биологического возраста при работе с юными спортсменами. Стандарты – единые или региональные, и принципы их построения. Оценка индивидуального морфофункционального статуса юного спортсмена на фоне справочных материалов (таблиц, перцентильной сетки и т.д.). Мониторинг морфофункционального статуса юного спортсмена в процессе тренировки.

Работа с учебной, научной и методической литературой для освоения методов оценки и мониторинга соматического статуса юного спортсмена в тренировочном процессе.

## **Раздел Конституциональная антропология**

### ***Тема 9. Исследование количественных признаков - антропометрический метод***

#### *Практическое занятие – 4 часа*

Антропометрический метод исследования морфологии человека. Антропометрические и антропоскопические признаки. Количественные и качественные признаки. Признаки с непрерывной изменчивостью и с дискретной изменчивостью.

Преподаватель знакомит студентов с антропометрическим методом исследования, а на следующем занятии контролирует правильное исполнение работы.

- Знакомство с антропометрическими точками и правилам антропометрических измерений.
- Овладение методом измерения высоты антропометрических точек над полом.
- Освоение методов измерения обхватов и диаметров тела.
- Освоение метода калиперометрии

Студенты повторяют правила измерения антропометром и учатся проводить антропометрические измерения:

- высоты антропометрических точек над полом – антропометром;
- диаметров тела – большим толстотным циркулем (или тазомером);
- диаметров дистальных эпифизов плеча, предплечья, бедра и голени – скользящим циркулем (или штангенциркулем);
- обхватных размеров тела – сантиметровой лентой;
- кожно-жировых складок – калипер-циркулем.

### ***10. Измерение высоты антропометрических точек над полом***

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты заносят результаты своих измерений в Карту антропометрического обследования. Карта представляется преподавателю для проверки правильности проведенных измерений.

#### **Карта антропометрического обследования**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения (год, месяц, число) \_\_\_\_\_

Спортивная специализация \_\_\_\_\_

Спортивный стаж \_\_\_\_\_

Спортивная квалификация \_\_\_\_\_

Дата обследования \_\_\_\_\_

***Измеряемый показатель***

***Величина показателя (справа)***

**I. Вес тела** \_\_\_\_\_

**II. Высота антропометрических точек над полом (антропометр)**

1) верхушечная \_\_\_\_\_

2) верхнегрудинная (яремная) \_\_\_\_\_

3) акромиальная \_\_\_\_\_

4) верхняя лучевая \_\_\_\_\_

- 5) шиловидная (лучевая) \_\_\_\_\_
- 6) пальцевая \_\_\_\_\_
- 7) подвздошно-остистая \_\_\_\_\_
- 8) лобковая \_\_\_\_\_
- 9) верхняя большеберцовая (внутренняя) \_\_\_\_\_
- 10) нижняя большеберцовая (внутренняя лодыжка) \_\_\_\_\_

**III. Продольные размеры тела (вычисляются)**

- 1) длина тела \_\_\_\_\_
- 2) длина корпуса \_\_\_\_\_
- 3) длина туловища \_\_\_\_\_
- 4) длина руки \_\_\_\_\_
- 5) длина плеча \_\_\_\_\_
- 6) длина предплечья \_\_\_\_\_
- 7) длина кисти \_\_\_\_\_
- 8) длина ноги \_\_\_\_\_
- 9) длина бедра \_\_\_\_\_
- 10) длина голени \_\_\_\_\_

**IV. Диаметры тела (большой толстый циркуль, тазомер)**

- 1) ширина плеч \_\_\_\_\_
- 2) поперечный диаметр грудной клетки \_\_\_\_\_
- 3) сагиттальный диаметр грудной клетки \_\_\_\_\_
- 4) ширина таза \_\_\_\_\_

**V. Диаметры дистальных эпифизов (скользящий циркуль, штангенциркуль)**

- 1) дистальный эпифиз плеча (локоть) \_\_\_\_\_
- 2) дистальный эпифиз предплечья \_\_\_\_\_
- 3) дистальный эпифиз бедра (колени) \_\_\_\_\_
- 4) дистальный эпифиз голени (лодыжки) \_\_\_\_\_

**VI. Обхватные размеры тела (сантиметровая лента)**

Грудная клетка:

- а) в спокойном состоянии \_\_\_\_\_
- б) при максимальном вдохе \_\_\_\_\_
- в) при максимальном выдохе \_\_\_\_\_
- г) экскурсия \_\_\_\_\_

Плечо:

- а) напряженное состояние \_\_\_\_\_
- б) расслабленное состояние \_\_\_\_\_

Предплечье \_\_\_\_\_

Бедро \_\_\_\_\_

Голень \_\_\_\_\_

## **VII. Кожно-жировые складки (в мм) (калипер)**

- 1) под лопаткой (косая) \_\_\_\_\_
- 2) на плече:
  - а) спереди \_\_\_\_\_
  - б) сзади \_\_\_\_\_
- 3) на предплечье \_\_\_\_\_
- 4) на груди (только у мужчин) \_\_\_\_\_
- 5) на животе (продольная) \_\_\_\_\_
- 6) на бедре \_\_\_\_\_
- 1. 7) на голени \_\_\_\_\_

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Овладение антропометрическим методом и заполнение карты Антропометрических исследований для проверки преподавателем.

## **11. Измерение диаметров тела, обхватов и кожно-жировых складок**

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты овладевают методами:

– измерения ширины плеч, поперечного и сагиттального диаметров грудной клетки и ширины таза толстотным циркулем;

- измерения дистальных эпифизов плеча, предплечья, бедра и голени скользящим циркулем (штангенциркулем);
- измерения сантиметровой лентой обхватов груди (максимальный вдох, выдох, пауза), плеча, предплечья, бедра и голени;
- измерения калипером кожно-жировых складок на спине, груди (только у мужчин), животе, на плече, предплечье, бедре и голени.

*Самостоятельная работа 4 часа*

Измерение поперечных размеров тела, обхватов и кожно-жировых складок.

Студенты заносят результаты проведенных измерений в Карту антропометрических исследований.

**12. Вычисление продольных размеров тела и пропорций**

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты знакомятся с формулами вычисления продольных размеров тела, на основе измеренных над полом высот антропометрических точек. Вычисляются:

- 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.

Пропорции тела – соотношения размеров тела. Пропорции Homo sapiens: плечи всегда шире таза, проксимальные отделы конечностей длиннее

дистальных, нижние конечности длиннее верхних. Возрастные изменения пропорций тела. Половые различия в пропорциях тела. Студенты измеряют рост стоя и рост сидя с помощью деревянного ростомера. Затем вычисляют пропорции тела по методу скелии Мануврие. Преподаватель знакомит студентов и с другим методом оценки пропорций тела – с методом П.Н.Башкирова. Пропорции тела по методу П.Н.Башкирова студенты вычисляют самостоятельно. Методом скелии оценивается макроскелетия (длинноноготь), мезоскелетия (средненоготь) и брахискелетия (коротконоготь). После вычисления пропорций тела разными методами студенты проводят сравнительный анализ, выявляя внутригрупповые различия. Методы оценки пропорций: метод скелии Мануврие, вычисление типа пропорций по методу П.Н. Башкирова (долихоморфный, мезоморфный и брахиморфный).

Вычисляют по формулам продольные размеры тела: длину корпуса, туловища, руки, плеча, предплечья, кисти, ноги, бедра и голени.

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.

*Самостоятельная работа – 10 часа*

Вычисление продольных размеров тела и пропорций тела по методу П.Н.Башкирова. По методу П.Н.Башкирова определяются относительные (в % к длине тела) значения: длины туловища, длины рук и ног, ширины плеч и таза. Полученные соотношения сравниваются со стандартными значениями, представленными в таблице. По большинству совпавших с табличными значениям выносятся оценка принадлежности к типу конституции. Полученные результаты представляют преподавателю для проверки.

### ***13. Методы оценки компонентов массы тела***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Студенты знакомятся с методами оценки компонентов массы тела и проводят вычислительную работу.

Вычисление поверхности тела по методу Изаксона. Метод Я. Матейки для вычисления компонентов массы тела: мышечного, жирового и костного. Изменение компонентов по этапам тренировочного цикла. Составление индивидуального профиля спортсмена. Половой и спортивный аспекты в соотношении компонентов массы тела. Экспресс-диагностика физической кондиции спортсмена. Генетическая детерминированность костного компонента. Практическая значимость оценки компонентов для отбора и поэтапного контроля, а также для лонгитудинальных исследований.

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 измеряются обхватные размеры сегментов конечностей и кожно-жировые складки на этих сегментах, а также длина тела и 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 и внутригрупповые исследования, в том числе в разных спортивных специализациях и между ними. Знакомство с методом биоимпедансометрии.

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Студенты проводят вычисление компонентов массы тела и представляют для проверки преподавателю.

**14. Физическое развитие. Построение антропометрического профиля**

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты знакомятся с понятием физическое развитие и методами оценки физического развития.

Понятие «физическое развитие». Студенты вычисляют сигмальные отклонения (+1 сигма, –1 сигма) от средних значений ( $M$ ), 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  $M + 2$  сигмы до  $M + 3$  сигмы), физическое развитие выше среднего (от  $M + 1$  сигма до  $M + 2$  сигмы), физическое развитие среднее (от  $M + 1$  сигма до  $M - 1$  сигма), физическое развитие ниже среднего (от  $M - 1$  сигма до  $M - 2$  сигмы), физическое развитие низкое (от  $M - 2$  сигмы до  $M - 3$  сигмы). Отмеченные на графике сигмальные отклонения признаков, соединяются прямыми линиями, и по большинству признаков выносятся общая оценка физического развития. Затем студенты проводят сравнительный внутригрупповой анализ.

*Самостоятельная работа – 10 часа*

Построение графика антропометрического профиля по сигмальным отклонениям от стандартных значений для ростовых групп или для спортивных групп.

Затем по большинству признаков делают вывод о своем физическом развитии. Физическое развитие может быть средним, выше среднего, высоким, ниже среднего или низким.

### ***15. Оценка состояния сводов стопы***

*Практическое занятие – 2 часа*

Стопа человека, в связи с приобретением в процессе эволюции, имеет три свода стопы: медиальный продольный, латеральный продольный и поперечный. Своды стопы оцениваются следующими методами:

– педометрический метод – измерение высоты свода стопы до ладьевидной бугристости (этим методом оценивается высота медиального продольного свода стопы);

– плантографический метод – снятие отпечатков стоп (этим методом высчитывается и затем оценивается состояние всех сводов стопы).

Студенты проводят оценку полученных результатов в сравнении со стандартными значениями и затем проводят сравнительный внутригрупповой анализ.

*Самостоятельная работа – 10 часа*

Расчетно-графическая работа

### ***16. Оценка типа осанки***

*Практическое занятие – 2 часа*

Осанка человека – это привычная поза непринужденно стоящего человека, при которой он держит прямо голову и корпус без активного напряжения мышц. Осанка зависит от выраженности изгибов позвоночного столба в сагиттальной плоскости. Изгиб позвоночного столба во фронтальной

плоскости называется сколиоз. Это патологический изгиб. Типы осанок по Николаеву:

- выпрямленная – практически не выражены изгибы;
- нормальная – средняя выраженность изгибов;
- сутуловатая – увеличен шейный лордоз;
- кифотическая – увеличен грудной кифоз;
- лордотическая – увеличен поясничный лордоз.

Методы оценки осанки.

- Вычисление плечевого показателя. П.П.= ширина плеч / плечевая дуга (в %). 80% и выше – наличие сутуловатости. Ширина плеч измеряется между акромиальными точками большим толстотным циркулем, а плечевая дуга измеряется сантиметровой лентой на спине между этими же точками.

- Рентгенографический, фотографический.
- Гониометрический. Измерение с помощью гониометра углов, образующих изгибы позвоночного столба - лордозы и кифозы. Измеряются углы между наиболее выступающей точкой и самой глубокой, самой глубокой и самой выступающей (и так далее) по всей длине позвоночного столба, начиная с затылочной точки. Величина лордозов и кифозов складывается из двух измерений и отклонения от вертикали.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Студенты проводят вычисление по формулам типа осанки и делают вывод о наличии сутуловатости и типе осанки.

## ***17. Типологии телосложения***

*Практическое занятие – 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, Черноруцкого, 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 жировоголожения, 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.

Типы конституции по схеме Штефко-Островского (для детей): астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный. Студенты оценивают визуальным методом конституциональные признаки: форму спины, груди и живота; развитие мускулатуры, жировоголожения и массивности скелета; форму ног. Затем определяют тип конституции.

Типы конституции по схеме В.В. Бунака (2-ая схема) – для мужчин: грудной, мускульный и брюшной типы. Типы конституции для женщин по схеме И.Б. Галанта: лептосомные конституции (астенический и стенопластический типы), мезосомные конституции (пикнический и мезопластический типы), мегалосомные конституции (атлетический, субатлетический и эурипластический типы). Знакомство с оценкой соматотипа по схемам У. Шелдона и Б. Хит-Дж. Картера. Соматотип определяется по степени развития производных в эмбриональном периоде: эндоморфии, мезоморфии и эктоморфии. Каждому компоненту дается балловая оценка и соматотип оценивается тремя цифрами. Полученная оценка и выполненные фотографии сравниваются со стандартами, занесенными в «Альбом для мужчин Шелдона». По схеме Хит-Картера используются еще и измерительные

признаки. Последняя схема универсальна, поэтому часто используется в спортивной антропологии.

### ***18. Измерение силы отдельных групп мышц спортсменов***

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты измеряют силу отдельных групп мышц:

- кистевую динамометрию правой и левой руки;
- становую силу – силу разгибателей спины;
- силу сгибателей плеча;
- силу сгибателей предплечья;
- силу разгибателей плеча;
- силу разгибателей предплечья;
- силу сгибателей бедра;
- силу сгибателей голени;
- силу сгибателей стопы;
- силу разгибателей бедра;
- силу разгибателей голени;
- силу разгибателей стопы.

Затем подсчитываются суммарные значения:

- силы мышц верхней конечности,
- силы мышц нижней конечности,
- суммарную силу всех мышц.

Расчетно-графическая работа.

Студенты проводят сравнительный анализ внутригрупповых значений силы отдельных мышечных групп и заносят все измерения и вычисления в таблицу.

### ***19. Подвижность суставов и методы ее оценки***

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты измеряют с помощью угломера (или гониометра):

- сгибание плеча и разгибание плеча – в зафиксированном положении туловища;
- сгибание предплечья – в зафиксированном положении плеча;
- сгибание и разгибание кисти – в зафиксированном положении предплечья;
- сгибание и разгибание бедра – в зафиксированном положении туловища;
- сгибание голени – в зафиксированном положении бедра;
- сгибание и разгибание стопы – в зафиксированном положении голени.

Затем студенты узнают подвижность сегментов конечностей, путем сложения величин сгибаний и разгибаний в суставе. В локтевом и коленном суставах – только одно движение – сгибание. Внутригрупповой анализ результатов измерения продемонстрирует, какие виды спорта отличаются большей подвижностью.

Расчетно-графическая работа.

Студенты подсчитывают подвижность в суставах, которая складывается из движений сгибания и разгибания в суставе. В локтевом и коленном суставах только сгибание. Затем подсчитывается суммарная подвижность верхней конечности, нижней конечности и всего тела, затем заносят все измерения и вычисления в таблицу.

## ***20. Признаки с непрерывной изменчивостью***

*Практическое занятие – 2 часа.*

Непрерывная изменчивость признаков. Качественные и количественные признаки.

Цвет кожи. Расположение меланоцитов в эпидермисе. Количество и расположение меланоцитов. Изменчивость цвета кожи. Зависимость пигментации от активности меланоцитов. Географическое распределение цвета кожи. Промежуточные значения оттенков – бурые и смугловатые. Цвет кожи

оценивается с использованием стандартной цветовой шкалы. Солнечная инсоляция и загар.

Цвет волос. Количество и тип пигмента в корковом слое волосяного стержня. Зернистый меланин – темный пигмент. Диффузный феомеланин – красноватые оттенки волос. Светлые и пепельные волосы не имеют феомеланина. Солнечная инсоляция и адаптивное значение цвета волос. Определение цвета волос с помощью стандартных оценочных шкал.

Цвет глаз. Количество и положение меланина в различных слоях сосудистой оболочки (радужины). Голубовато-серый цвет глаз – в передних слоях пигмента нет. Оттенки светлых глаз: серый, серо-голубой, голубой и синий. К темному цвету глаз относятся: черный (зрачок и радужина одного цвета), темно-карий (равномерная окраска радужины), светло-карий (неравномерная окраска радужины), желтый. Переходные оттенки цвета глаз: буро-желто-зеленый, зеленый, серо-зеленый, с венчиком вокруг зрачка. Каждому цвету глаз присваивается номер при сравнении со стандартной цветовой шкалой. Выделено 12 вариантов цвета глаз. Альбинизм. Цвет глаз и расовая принадлежность.

Форма волос. Прямые, широковолнистые, волнистые, узковолнистые, локоновые, вьющиеся, слабокурчавые, сильнокурчавые, слабоспиральные и сильноспиральные. Степень изгиба и форма поперечного среза. Степень жесткости волос – жесткие и мягкие. Длина волос, их жесткость и форма волос.

Форма глаз. Эпикантус – монголоидная форма глаз. Форма носа. Высота переносья. Оценка формы глаз и пропорций носа. Толщина губ. Форма ушной раковины. Балловая оценка этих признаков.

Количественные признаки с непрерывной изменчивостью. Измерения на лице расовых признаков. Продольные размеры тела и пропорции. Одонтологические признаки. Измерительные и описательные одонтологические признаки. Наследственная обусловленность вышеперечисленных признаков.

## 21. Признаки с дискретной изменчивостью

### Практическое занятие – 2 часа

Дискретная изменчивость и различие фенотипов – генетический полиморфизм популяции.

Иммунные системы крови. Белковые и полисахаридные молекулы (или конгломераты молекул) на поверхности форменных элементов крови – антигены. Свободное расположение молекул в плазме, комплементарных поверхностным структурам антигенов – антитела. Присоединение антител к антигенам и лишение их активности – инактивация инородных белков. Набор антител и антигенов – биохимическая индивидуальность человека.

Система АВО. Лocus расположен в 9-й хромосоме. Имеет три аллеля.

- Группа О (I); антигенов на эритроцитах нет; антитела в сыворотке:
- анти-А и анти-В.
- Группа А (II); антиген А; антитела: анти-В.
- Группа В (III); антиген В; антитела: анти-А.
- Группа АВ (IV); антигены А и В; антител нет.

Система Rhesus. Локализация системы на 1-й хромосоме. Возможная несовместимость матери и плода по системе Rhesus. Существуют защитные системы не только в крови, но и в тканях.

Есть признаки, проявляющиеся дискретно (есть-нет) и имеющие непрерывное распределение одной из его форм: способность ощущать вкус фенилтиокарбанида (ФТС); обонятельная чувствительность к различным пахучим веществам; цветовое зрение; ряд признаков на черепе. Цветовое зрение контролируется двумя аллелями, сцепленными с X-хромосомой. Дальтонизм. Нарушение желто-голубого спектра – аутомное наследование.

На черепе встречаются дополнительные вставочные косточки, дополнительные отверстия для сосудов и нервов, дополнительные швы и гребни.

Многие признаки изменяются в онтогенезе, что важно учитывать при сравнительном анализе разных популяций.

## 22. Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития

### Самостоятельная работа

Образование кожного рисунка папиллярными гребнями. Межгребневые борозды. Рисунки папиллярных линий: дуги – А, петли – L, завиток – W. Дуга – открытый узор в виде арки. Петля – открытый рисунок в сторону локтевой кости (радиальный – Lr) и в сторону лучевой кости (ульнарный – Lu). На закрытой стороне рисунка петли есть трирадиус (дельта). Завиток - замкнутый рисунок, имеет с двух сторон трирадиусы (дельты). Есть и сложные рисунки с менее определенной формой. Кожные гребешковые рисунки формируются в эмбриогенезе. С шестой по восьмую недели внутриутробного развития происходит дифференцировка пальцев рук. В два месяца у плода появляются кожные кровеносные сосуды. В два с половиной месяца происходит врастание нервных волокон в поверхностные слои кожи. На восьмой неделе формируются возвышения на дистальных фалангах пальцев рук, часто от большого пальца к мизинцу. К концу второго месяца оформляются подушечки под пальцами. Начало гребнеобразования происходит в десять-тринадцать недель с образования выступов эпидермиса и дермы. Появляются потовые сосочки и закладываются потовые железы. Единый процесс формирования потовых желез и папиллярных узоров. На десятой-одиннадцатой неделе гены запускают процесс формирования гребешковой кожи. Рельеф образуется к двадцать второй - двадцать четвертой неделе внутриутробного развития. Начиная с двадцать четвертой недели, устанавливаются функции кожи как тактильного органа. К моменту рождения завершается формирование кожного рисунка. Врожденные аномалии развития часто находят свое отражение также и в отклонениях от нормального рельефа кожи. Папиллярный рельеф кожи связан с топографическими особенностями нервной системы. Например, среди больных шизофренией кожные дисплазии встречаются почти в три раза чаще, чем среди здоровых людей. У них также были найдены белые линии. У больных, страдающих слепотой, повышен разрыв папиллярных гребней. При болезни Дауна имеется единичная сгибательная борозда мизинца, деформация средней

фаланги этого пальца и сильная исчерченность ладони глубокими бороздами. Такая исчерченность есть и у больных с синдромом Шерешевского – Тернера. Патологические изменения гребешковой кожи встречаются и у здоровых людей, но в небольшом проценте случаев и с меньшей выраженностью дефекта. У больных с синдромом Клайнфельтера увеличено количество дуговых узоров на пальцах и снижен гребневой счет. Трисомия по 13 – 15 хромосомам имеет врожденный дефект глазного яблока, расщепление твердого неба (волчья пасть) и верхней губы (заячья губа), недоразвитие некоторых органов, часто появляются добавочные пальцы на конечностях (полидактилия). Трисомия этих хромосом называется «синдром Патау». Больные имеют нарушения кожного рисунка, разрывы гребешков и крупные рисунки на тенере. При «синдроме Эдварса» (нарушение 16 – 18 хромосом) существует деформация головы и шеи, искривление конечностей, пороки сердца и других внутренних органов. У этих больных часто присутствует одна борозда на ладони, на всех пальцах дуговые узоры, указательный палец длиннее среднего. При «синдроме кошачьего крика» (нарушение 5 хромосомы) происходит недоразвитие гортани и искажение голоса, деформация лица и черепа, пороки сердца и других органов. У этих больных часто бывает полное отсутствие гребешков на ладонях и подошвах, высокое расположение осевого ладонного трирадиуса, отсутствие пальцевого трирадиуса среднего пальца и др. У больных шизофренией и эпилепсией увеличенная частота дуг и уменьшение размера рисунков и гребневого счета, прерывание гребней. Часто диагноз можно поставить по проявлениям дерматоглифических аномалий. Влияние генетических и средовых факторов на проявление рисунка кожных узоров. К генетическим факторам относятся генные, хромосомные и геномные мутации, изменяющие звенья ферментативной и гормональной регуляции. Неблагоприятные факторы среды (инфекционные и другие) влияют на реализацию генов, управляющих дерматоглифическим комплексом. Сцепленное наследование – возможная причина нарушений в дерматоглифике у больных с генными наследственными болезнями.

## **23. Методы оценки дерматоглифических показателей**

### *Самостоятельная работа*

Студенты знакомятся с дерматоглифическим методом исследования и учатся делать отпечатки, на которых хорошо видны все папиллярные узоры и ладонные линии. Кожные гребешки на ладонях и подошвах. Индивидуальная неповторимость кожных узоров. Трирадиусы и дельты. Петли и трирадиусы. Узора на пальцах: дуги (без трирадиусов) – А; петли (один трирадиус) – L; завиток (два трирадиуса) – W. Составные узоры. Подсчет дельтового индекса, индекса Камминса (показатель линий на ладонях), положение осевого карпального трирадиуса наличие узоров на теноре (возвышение первого пальца) и гипотенере (возвышение пятого пальца), добавочные трирадиусы на ладонных межпальцевых подушечках.

- Студенты изучают рисунок на отпечатках пальцев с помощью лупы: дуги, петли и завитки.

- Учатся подсчитывать количество гребней от середины узора до дельты.

- Подсчитывают суммарный гребневой счет на каждой руке.

- Проводят сравнение суммарного гребневого счета у представителей разных видов спорта.

- Оценивают суммарный гребневой счет у лиц с нарушением слуха и у лиц с нарушением зрения.

Вычисление суммарного гребневого счета на произведенных отпечатках пальцев левой и правой руки.

## **24. Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе**

### *Самостоятельная работа – 8 часа*

Пальцевая дерматоглифика и исследование физических качеств и морфологических признаков у спортсменов высокой квалификации. Характер двигательных режимов в циклических видах спорта со скоростно-силовым характером (например, коньки спринт, шорт-трек, бег спринт), с динамической выносливостью (например, гребля, лыжные гонки, плавание, бег на длинные

дистанции). Первая группа характеризуется пониженное количество завитков и суммарного гребневого счета, повышение дуг и петель по сравнению со второй группой. Ациклические виды спорта (например, игровые виды, фигурное катание, фристайл) имеют повышение суммарного гребневого счета и количества завитков, снижение количества дуг и петель по сравнению с циклическими видами скоростно-силовой направленности. Виды спорта со сложной биомеханикой двигательных действий (например, вольная борьба, тяжелая атлетика, бокс, коньки многоборье) характеризуются максимальным гребневым счетом, количеством завитков, практическим отсутствием дуг и минимальным количеством петель по сравнению с циклическими видами и частично с игровыми.

Показатели пальцевой дерматоглифики являются генетическими маркерами физических способностей человека, и, в связи с этим, могут использоваться при отборе в разные виды спорта.

*Самостоятельная работа – 2 часов*

Студенты готовят реферат на тему «Использование дерматоглифического метода исследования в спортивном отборе».

## **25. Среда обитания и морфологические аспекты экологии спортсменов**

*Практическое занятие – 2 часа*

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.

Спортсмены разных этно-территориальных групп. Адаптация спортсменов к экстремальным условиям в соревновательном периоде. Стратегия адаптации с учетом длительности приспособления организма и надежности возникающих при этом механизмов. Проблема сохранения здоровья на фоне высоких спортивных достижений.

## **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 дифференцированного зачета**

1. Методы исследования в антропологии
2. Антропометрические и антропоскопические признаки

3. Признаки с дискретной изменчивостью
4. Признаки с непрерывной изменчивостью
5. Правила измерения антропометром
6. Антропометрические точки и измерение их высоты над полом
7. Измерение обхватных размеров тела
8. Измерение диаметров тела
9. Измерение кожно-жировых складок
10. Вычисление компонентов массы тела
11. Какие измерения необходимо произвести для последующего вычисления мышечного компонента
12. Какие измерения проводят для последующего вычисления костного компонента
13. Измерение подвижности суставов
14. Измерение силы отдельных групп мышц
15. Типы осанок и методы их оценки. Патологические осанки
16. Своды стопы. Методы оценки сводчатости стопы. Плоскостопие
17. Морфологическая конституция. Конституциональные признаки. Конституциональные схемы.
18. Оценка типа конституции по схеме Штефко-Островского
19. Оценка морфологической конституции мужчин и женщин
20. Дерматоглифический метод исследования
21. Аномалии развития и дерматоглифика
22. Дерматоглифические исследования в спорте
23. Биологический возраст и критерии его оценки
24. Факторы роста и развития
25. Закономерности роста и развития
26. Этапы онтогенеза человека и их характеристика
27. Характеристика пубертатного периода
28. Возрастно-половые перекресты
29. Признаки половой дифференцировки

30. Пропорции тела. Градиент роста

31. Экологическая антропология

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

а) Основная литература:

1. Бахолдина В.Ю., Негашева М.А. Эволюция и морфология человека: Учебное пособие. - М.: Изд-во МГУ, 2014.
2. Дерябин В.Е. Антропология: Курс лекций. – М.: Издательство Московского университета, 2009.
3. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никитюк Б.А. Морфология человека / Б.А. Никитюк, В.П. Чтецов. - М.: Изд-во МГУ, 1990.
5. Хрисанфова Е.Н. Антропология: Учебник / Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. - 4-е изд. - М.: Наука, 2005.
6. Харитонов В.М., Ожигова А.П., Година Е.З., Хрисанфова Е.Н., Бацевич В.А. Антропология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.
7. Харрисон Дж., Уайнер Дж., Тэннер Дж., Барникот Н., Рейнолдс В. Биология человека. М., 1979.

б) Дополнительная литература:

1. Агаджанян Н.А. Экология человека и интегративная антропология / Н.А. Агаджанян, Б.А. Никитюк, И.Н. Полунин. – М.: Рос. Акад. Мед. Наук, 1996.
2. Гиляров А.М. Популяционная экология. – М.: Изд-во МГУ, 1990.
3. Гусева И.С. Морфогенез и генетика гребешковой кожи человека. – Мн.: Беларусь, 1986.
4. Рогинский Я.Я., Левин М.Г. Антропология. М., 1963.

5. Интеграция знаний в науке о человеке: (Современная интегративная антропология). – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

в) 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.anatomiya-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

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.

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

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

«Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

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

Компьютерный класс с подключением к сети Internet, мультимедиа-проектор; анатомический музей; таблицы; микроскопы, гистологические препараты.

129 – библиотека кафедры – микроскопы монокулярные 4 шт. и микроскоп бинокулярный;

130 – анатомический музей – натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты. Используется для занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и ноутбуком;

132-134 – препараторская и хранилище для анатомических препаратов;

144 –методический кабинет – 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; динамометры, медицинские весы;

146 – лаборантская комната – наборы таблиц;

131, 135,143,151,153,154 – секционные залы, учебные аудитории – доски аудиторные, парты, наборы таблиц, муляжи, барельефы, в 151 и 154 проекторы и экраны, для мультимедийного сопровождения лабораторных занятий;

152 – гистологическая лаборатория;

149 – кабинет компьютерной техники – 2 компьютера;

150а – компьютерный кабинет – 8 компьютеров, телевизор, плантограф, ноутбуки, комплект антропометрических инструментов;

162 – лекционная аудитория на 120 мест – проектор, рабочие место.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.1.1 «Основы антропологии» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» очная (ускоренное обучение на базе СПО) форма обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): очная форма 3 семестр

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) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Закономерности и факторы роста и развития	3 неделя	20
2	Антропометрический метод исследования	6 неделя	30
3	Конституциональная биология. Методы исследования	8 неделя	20
4	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>дифференцированный зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) «Этапы онтогенеза человека»	5
2	Выступление на семинаре «Методы оценки физического развития спортсменов разного возраста и пола»	10
3	Подготовка доклада «Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами»	10
4	Написание реферата по теме «Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе»	15
5	Презентация по теме «Среда обитания и экологические аспекты экологии спортсменов»	10

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

### 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, но не более 5 баллов за каждое задание.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся  
*дифференцированный зачет*

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

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

**«Б1.В.ДВ.1.1 Основы антропологии»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 – «Физическая культура»**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): **«Спортивная подготовка»**  
(наименование)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: *очная (ускоренное обучение на базе СПО)*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет **4** зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** очная форма 3 семестр

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

Данная программа имеет своей целью формирование биологического мышления и целостного естественно-научного мировоззрения. Курс позволяет с помощью комплексного и индивидуального подходов изучить антропологические аспекты жизнедеятельности человека.

Программа включает вопросы биологической сущности человека, место человека в системе животного мира. Рассмотрение общих биологических закономерностей организации живой природы создает предпосылки для изучения человека как биосоциального феномена, его происхождения и биологической изменчивости во времени и пространстве с учетом экологических, географических, климатических факторов и вида физической деятельности.

Основные задачи курса заключаются в изучении общих принципов строения и эволюции органического мира, механизмов адаптации с учётом нормы реакции организма и надёжности его систем, влияния факторов среды обитания на функционирование систем организма. На основе понимания этих принципиальных закономерностей живой природы и существующих взаимосвязей, в том числе и с абиотическими факторами, у слушателя развивается навык правильного и бережного отношения к среде обитания и к самому человеку в этой среде как к открытой биологической системе.

Для выполнения поставленных задач курс предусматривает изучение филогенетических и онтогенетических закономерностей, адаптационных реакций организма на вредные экологические и экстремальные условия среды, влияние экологических, географических и климатических факторов, а также различных двигательных режимов на темпы роста и развития организма и на его дефинитивные фенотипические особенности.

**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
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся;	3		
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся	3		
	<i>Владеть:</i> навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	3		
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	3		
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	3		
	<i>Владеть:</i> навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	3		
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в	3		

	<p>избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь</i> эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.:</li> </ul>	3		
	<p><i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся</p>	3		
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i> федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i> подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	3		
	<p><i>Владеть:</i> навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов</li> </ul>	3		

	<p>планирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>			
<b>ПК-12</b>	<p><i>Знать:</i> нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний;</li> <li>- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- методики спортивного массажа, восстановительных процедур.</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i> применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- применять методики спортивного массажа.</li> </ul>	3		
	<p><i>Владеть:</i> навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений;</li> <li>- навыками построения восстановительных</li> </ul>	3		

	мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом			
<b>ПК-19</b>	<i>Знать:</i> основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; - содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния; - базовые компоненты и факторы ЗОЖ.	3		
	<i>Уметь:</i> извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.	3		
	<i>Владеть:</i> различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.	3		

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение в биологическую антропологию	3	2				
2.	Биосоциальная эволюция человека. Место человека в системе животного	3			6		

	мира						
3.	Онтогенез человека	3	2				
4.	Генотип и среда	3	2				
5.	Темпы онтогенеза человека	3	2				
6.	Критерии биологического возраста	3	2				
7.	Особенности онтогенеза человека на разных этапах его биологического развития	3			6		
8.	Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами	3		2			
9.	Исследование количественных признаков — антропометрический метод	3		2			
10.	Измерение высоты антропометрических точек над полом	3		2	6		
11.	Измерение диаметров тела, обхватов и кожно-жировых складок	3		2	4		
12.	Вычисление продольных размеров тела и пропорций	3		2	10		
13.	Методы оценки компонентов массы тела	3		2	6		
14.	Физическое развитие. Построение антропометрического профиля	3		2	10		
15.	Оценка состояния сводов стопы	3		2	10		

16.	Оценка типа осанки	3		2	4		
17.	Типологии телосложения	3		2	4		
18.	Измерение силы отдельных групп мышц спортсменов	3		2	10		
19.	Подвижность суставов и методы ее оценки	3		2	10		
20.	Признаки непрерывной изменчивости с	3		2	4		
21.	Признаки дискретной изменчивости с	3		2	4		
22.	Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития	3					
23.	Методы оценки дерматоглифических показателей	3					
24.	Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе	3			10		
25.	Среда обитания и экологические аспекты экологии спортсменов	3		2			
	<b>Форма текущего контроля</b>						<b>Диф.зачет</b>
	<b>Итого часов:</b>		<b>10</b>	<b>30</b>	<b>104</b>		

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.1.1 Основы антропологии»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 – «Физическая культура»**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): **«Спортивная подготовка»**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «23» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
анатомии и биологической антропологии  
(наименование)  
Протокол № 3 от «13» сентября 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
анатомии и биологической антропологии  
(наименование)  
Протокол № 2 от «05» сентября 2017 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)**

Данная программа имеет своей целью формирование биологического мышления и целостного естественнонаучного мировоззрения. Курс позволяет с помощью комплексного и индивидуального подходов изучить антропологические аспекты жизнедеятельности человека.

Программа включает вопросы биологической сущности человека, место человека в системе животного мира. Рассмотрение общих биологических закономерностей организации живой природы создает предпосылки для изучения человека как биосоциального феномена, его происхождения и биологической изменчивости во времени и пространстве с учетом экологических, географических, климатических факторов и вида физической деятельности.

Основные задачи курса заключаются в изучении общих принципов строения и эволюции органического мира, механизмов адаптации с учётом нормы реакции организма и надёжности его систем, влияния факторов среды обитания на функционирование систем организма. На основе понимания этих принципиальных закономерностей живой природы и существующих взаимосвязей, в том числе и с абиотическими факторами, у слушателя развивается навык правильного и бережного отношения к среде обитания и к самому человеку в этой среде как к открытой биологической системе.

Для выполнения поставленных задач курс предусматривает изучение филогенетических и онтогенетических закономерностей, адаптационных реакций организма на вредные экологические и экстремальные условия среды, влияние экологических, географических и климатических факторов, а также различных двигательных режимов на темпы роста и развития организма и на его дефинитивные фенотипические особенности.

Программа реализуется на русском языке.

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

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.1.1 «**Основы антропологии**» вариативной части дисциплина по выбору разработана на основе федеральных государственных требований к структуре образовательной программы ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО и на основе учебного плана направления подготовки 49.03.01 **Физическая культура**, профиль подготовки «Спортивная подготовка».

Отличительной чертой данного курса является изучение биологии человека, включая те адаптационные механизмы, которые работают на отдельных этапах онтогенеза и в различных экстремальных режимах функционирования. В связи с этим курс позволяет вооружить специалиста в области физической культуры и спорта пониманием механизмов взаимодействия «человек-природа» и представлением о генетических и средовых зависимостях в строении и функционировании спортсменов. Это, в свою очередь, способствует эффективному использованию методов контроля физической подготовленности спортсменов в процессе тренировочной деятельности для достижения высоких спортивных результатов.

В системе профессиональной подготовки дисциплина, являясь фундаментальной, обеспечивает базу для дисциплин медико-биологического профиля и для спортивно-практических дисциплин.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	Знать: медико-биологические и психологические			4

	особенности различных категорий занимающихся;			
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся			4
	<i>Владеть:</i> навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.			4
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста			4
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.			4
	<i>Владеть:</i> навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			4
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.			4
	<i>Уметь</i> эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.:			4

	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся			4
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.			4
	<i>Уметь:</i> подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).			4
	<i>Владеть:</i> навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.			4
<b>ПК-12</b>	<i>Знать:</i> нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки; - причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний;			4

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- методики спортивного массажа, восстановительных процедур.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i> применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- применять методики спортивного массажа.</li> </ul>			4
	<p><i>Владеть:</i> навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений;</li> <li>- навыками построения восстановительных мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом</li> </ul>			4
<b>ПК-19</b>	<p><i>Знать:</i> основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;</li> <li>- базовые компоненты и факторы ЗОЖ.</li> </ul>			4
	<p><i>Уметь:</i> извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять весь спектр средств и методов</li> </ul>			4

	оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.			
	<i>Владеть:</i> различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.			4

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единиц, 144 академических 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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение в биологическую антропологию	4			4		
2.	Биосоциальная эволюция человека. Место человека в системе животного мира	4			6		
3.	Онтогенез человека	4	2		4		
4.	Генотип и среда	4			4		
5.	Темпы онтогенеза человека	4		2	6		
6.	Критерии биологического возраста	4			6		
7.	Особенности онтогенеза человека на разных этапах его биологического развития	4			4		
8.	Использование антропологических знаний в	4			10		

	работе с юными спортсменами						
9.	Исследование количественных признаков – антропометрический метод	4			4		
10.	Измерение высоты антропометрических точек над полом	4		2	6		
11.	Измерение диаметров тела, обхватов и кожно-жировых складок	4			4		
12.	Вычисление продольных размеров тела и пропорций	4			4		
13.	Методы оценки компонентов массы тела	4			4		
14.	Физическое развитие. Построение антропометрического профиля	4			10		
15.	Оценка состояния сводов стопы	4			10		
16.	Оценка типа осанки	4			4		
17.	Типологии телосложения	4		2	4		
18.	Измерение силы отдельных групп мышц спортсменов	4			2		
19.	Подвижность суставов и методы ее оценки	4			4		
20.	Признаки с непрерывной изменчивостью	4			4		
21.	Признаки с дискретной изменчивостью	4			4		
22.	Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития	4			4		
23.	Методы оценки дерматоглифических показателей	4			4		
24.	Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе	4			10		
25.	Среда обитания и экологические аспекты экологии спортсменов	4			4		
	<b>Форма текущего контроля</b>						<b>Диф.зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Введение в биологическую антропологию

Раздел 2. Эволюционная антропология

Раздел 3. Возрастная антропология

Раздел 4. Конституциональная антропология

### ***1. Введение в биологическую антропологию***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Предмет изучения биологической антропологии. Цели и задачи курса антропологии. Разделы антропологии. Антропометрические и антропоскопические признаки. Классические методы, применяемые в антропологических исследованиях: антропометрический, антропоскопический, гониометрический, дерматоглифический методы. Методы, заимствованные у других наук: биохимический метод, физиологический, эмбриологический, генетический, цитогенетический, гистологический, археологический, рентгенографический и другие методы. Методы и их использование в разных отделах антропологии.

– Эволюционная антропология – антропометрический, генетический и археологический методы.

– Возрастная антропология – антропометрический, гониометрический, антропоскопический (для оценки биологического возраста), биохимический, физиологический методы.

– Конституциональная антропология – антропометрический, антропоскопический (для оценки конституциональных признаков), физиологический, биохимический, дерматоглифический методы.

– Спортивная антропология – антропометрический, гониометрический, антропоскопический, биохимический, физиологический, дерматоглифический, генетический и импедансометрический методы.

– Популяционная генетика – генетический, цитогенетический, антропометрический методы.

– Экологическая антропология – антропометрический метод, физиологически и биохимический.

## **Раздел Эволюционная антропология**

### ***2. Биосоциальная эволюция человека. Место человека в системе животного мира***

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Понятия антропогенеза и социогенеза в эволюционной антропологии. Движущие силы антропогенеза. Роль решающего и опережающего факторов. Биосоциальный процесс гоминизации. Прародина человека. Этапы эволюции человека. Основные находки.

Моногенизм. Гипотезы происхождения рас. Полиморфизм современных рас и популяций.

Таксономическое положение человека в системе животного мира. Человек как примат. Симиальная теория антропогенеза. Антропогенез - биосоциальная эволюция человека. Биологическое и социальное в процессе сапиенизации человека. Биологическое и социальное в онтогенезе человека. Основные изменения в продолжительности этапов онтогенеза. Последовательность основных фаз, постепенность, цикличность, гетерохронность, эндогенность. Периодизации онтогенеза (Гиппократ, А.П. Рославский-Петровский, М. Рубнер, Н.П. Гундобин, С. Штрац, А.В. Нагорный). Схемы периодизации, принятые в педагогике и в возрастной морфологии, физиологии и биохимии. Поэтапное формирование в ростовом периоде.

Написание рефератов на тему:

«Основные этапы биосоциальной эволюции человека».

## **Раздел Возрастная антропология**

### ***3. Онтогенез человека***

*Лекция – 2 часа*

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. 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. Зрелый возраст первый период. Зрелый возраст второй период. Пожилой возраст, старческий и долгожители. Инволютивные изменения при старении в разных системах организма. Стресс ускоряет процессы старения. Видовая продолжительность жизни. Долгожительство. Продолжительность жизни индивидуальная и популяционная. Долгожительские генотипы и долгожительские популяции. Общая тенденция удлинения репродуктивного периода и жизненного цикла. Критические периоды в онтогенезе человека. Сравнение онтогенеза человека и приматов, их сходство и отличие. Эволюционное значение отдельных фаз онтогенеза человека, изменение их продолжительности, видоспецифичность ростовой кривой человека. Особое значение периода детства у человека, дети-помощники, «фаза бабушек».

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Работа с учебной и научной литературой; подготовка к опросу по теме «Отличие и сходство онтогенеза человека и приматов».

#### ***4. Генотип и среда***

### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Факторы роста и развития. 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. Сочетание генетических и средовых факторов. Наследственная обусловленность темпов онтогенеза и старения. Закономерности роста и развития. 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. Роль наследственных и средовых факторов в контроле над ростом. Методы изучения наследственных влияний в онтогенезе. Значение близнецовых и посемейных исследований для определения вклада генетических факторов. Геномные исследования и их значение для понимания ростовых процессов. Специфика процессов роста и развития у представителей различных рас. Влияние климатогеографических факторов на процессы роста и созревания. Рост в высокогорье, сезонность ростовых процессов у человека. Географическое распределение показателей роста и созревания. Социально-экономические факторы и рост, влияние социальной дифференциации на физические параметры населения. Рост и питание, психоэмоциональные факторы, нарушения роста и развития при различных заболеваниях и др.

Работа с учебной и научной литературой; написание реферата по теме «Факторы среды и их роль в контроле над ростом».

## **5. Темпы онтогенеза человека**

### *Практическое занятие – 2 часа*

Понятие онтогенеза человека. Гомеостаз организма как сохранение постоянства в развивающихся системах и способность к самостабилизации. Понятие биологического возраста. 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, тестостерон/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».

Написание рефератов на темы:

1. «Факторы роста и развития человека».
2. «Основные закономерности роста и развития человека».

## **6. Критерии биологического возраста**

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Выделение критериев биологического возраста по функциональным, физиологическим и биохимическим показателям, а также по показателям возрастной динамики психики. Соотношение темпов созревания морфологических и психологических признаков организма. Связь отдельных критериев биологического возраста, интеллектуального и эмоционального развития детей и подростков.

Роль наследственных и средовых факторов в контроле над ростом. Методы изучения наследственных влияний в онтогенезе. Значение близнецовых и посемейных исследований для определения вклада генетических факторов. Геномные исследования и их значение для понимания ростовых процессов. Специфика процессов роста и развития у представителей различных рас. Влияние климатогеографических факторов на процессы роста и созревания. Рост в высокогорье, сезонность ростовых процессов у человека. Географическое распределение показателей роста и созревания. Социально-экономические факторы и рост, влияние социальной дифференциации на физические параметры населения. Рост и питание, психоэмоциональные факторы, нарушения роста и развития при различных заболеваниях и др.

Работа с учебной и научной литературой; написание реферата на тему «Особенности спортивной тренировки с детьми разного биологического возраста».

## **7. Особенности онтогенеза человека на разных этапах его биосоциального развития**

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Эпохальные колебания физических параметров человека и темпов развития. Изменения роста в процессе эволюции, у ископаемых предшественников человека: австралопитеков, *Homo habilis*, *Homo erectus*, *Homo neanderthalensis*, *Homo sapiens*. «Историческая антропометрия» и ее

уроки: изменения физических параметров населения различных стран мира на протяжении последних 200 лет. Межгрупповая акселерация и/или секулярный тренд: определение понятий, проявления и причины. Основные тенденции физического развития подрастающего поколения на рубеже тысячелетий. Эпохальное ожирение и астенизация как причина и следствие изменения физических кондиций подрастающего поколения за последние десятилетия.

Опрос по теме «Акселерация соматического развития и/или секулярный тренд».

Работа с учебной и научной литературой; подготовка к опросу по теме «Акселерация соматического развития и/или секулярный тренд».

### ***8. Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами***

*Практическое занятие – 2 часа*

Прикладное значение антропологических знаний. Роль физической активности и спорта в формировании морфофункциональных особенностей ребенка. Важность учета биологического возраста при работе с юными спортсменами. Стандарты – единые или региональные, и принципы их построения. Оценка индивидуального морфофункционального статуса юного спортсмена на фоне справочных материалов (таблиц, перцентильной сетки и т.д.). Мониторинг морфофункционального статуса юного спортсмена в процессе тренировки.

Работа с учебной, научной и методической литературой для освоения методов оценки и мониторинга соматического статуса юного спортсмена в тренировочном процессе.

## **Раздел Конституциональная антропология**

### ***Тема 9. Исследование количественных признаков - антропометрический метод***

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Антропометрический метод исследования морфологии человека. Антропометрические и антропоскопические признаки. Количественные и качественные признаки. Признаки с непрерывной изменчивостью и с дискретной изменчивостью.

Преподаватель знакомит студентов с антропометрическим методом исследования, а на следующем занятии контролирует правильное исполнение работы.

– Знакомство с антропометрическими точками и правилам антропометрических измерений.

– Овладение методом измерения высоты антропометрических точек над полом.

– Освоение методов измерения обхватов и диаметров тела.

– Освоение метода калиперометрии

Студенты повторяют правила измерения антропометром и учатся проводить антропометрические измерения:

– высоты антропометрических точек над полом – антропометром;

– диаметров тела – большим толстотным циркулем (или тазомером);

– диаметров дистальных эпифизов плеча, предплечья, бедра и голени – скользящим циркулем (или штангенциркулем);

– обхватных размеров тела – сантиметровой лентой;

– кожно-жировых складок – калипер-циркулем.

### ***10. Измерение высоты антропометрических точек над полом***

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты заносят результаты своих измерений в Карту антропометрического обследования. Карта представляется преподавателю для проверки правильности проведенных измерений.

### **Карта антропометрического обследования**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения (год, месяц, число) \_\_\_\_\_

Спортивная специализация \_\_\_\_\_

Спортивный стаж \_\_\_\_\_

Спортивная квалификация \_\_\_\_\_

Дата обследования \_\_\_\_\_

*Измеряемый показатель*

*Величина показателя (справа)*

**I. Вес тела**

\_\_\_\_\_

**II. Высота антропометрических точек над полом (антропометр)**

1) верхушечная \_\_\_\_\_

2) верхнегрудинная (яремная) \_\_\_\_\_

3) акромиальная \_\_\_\_\_

4) верхняя лучевая \_\_\_\_\_

5) шиловидная (лучевая) \_\_\_\_\_

6) пальцевая \_\_\_\_\_

7) подвздошно-остистая \_\_\_\_\_

8) лобковая \_\_\_\_\_

9) верхняя большеберцовая (внутренняя) \_\_\_\_\_

10) нижняя большеберцовая (внутренняя лодыжка) \_\_\_\_\_

**III. Продольные размеры тела (вычисляются)**

1) длина тела \_\_\_\_\_

2) длина корпуса \_\_\_\_\_

3) длина туловища \_\_\_\_\_

4) длина руки \_\_\_\_\_

5) длина плеча \_\_\_\_\_

6) длина предплечья \_\_\_\_\_

7) длина кисти \_\_\_\_\_

8) длина ноги \_\_\_\_\_

9) длина бедра \_\_\_\_\_

10) длина голени \_\_\_\_\_

#### IV. Диаметры тела (большой толстый циркуль, тазомер)

- 1) ширина плеч \_\_\_\_\_
- 2) поперечный диаметр грудной клетки \_\_\_\_\_
- 3) сагиттальный диаметр грудной клетки \_\_\_\_\_
- 4) ширина таза \_\_\_\_\_

#### V. Диаметры дистальных эпифизов (скользящий циркуль, штангенциркуль)

- 1) дистальный эпифиз плеча (локоть) \_\_\_\_\_
- 2) дистальный эпифиз предплечья \_\_\_\_\_
- 3) дистальный эпифиз бедра (колени) \_\_\_\_\_
- 4) дистальный эпифиз голени (лодыжки) \_\_\_\_\_

#### VI. Обхватные размеры тела (сантиметровая лента)

Грудная клетка:

- а) в спокойном состоянии \_\_\_\_\_
- б) при максимальном вдохе \_\_\_\_\_
- в) при максимальном выдохе \_\_\_\_\_
- г) экскурсия \_\_\_\_\_

Плечо:

- а) напряженное состояние \_\_\_\_\_
- б) расслабленное состояние \_\_\_\_\_

Предплечье \_\_\_\_\_

Бедро \_\_\_\_\_

Голень \_\_\_\_\_

#### VII. Кожно-жировые складки (в мм) (калипер)

- 1) под лопаткой (косая) \_\_\_\_\_
- 2) на плече:
  - а) спереди \_\_\_\_\_
  - б) сзади \_\_\_\_\_
- 3) на предплечье \_\_\_\_\_
- 4) на груди (только у мужчин) \_\_\_\_\_

- 5) на животе (продольная) \_\_\_\_\_
- 6) на бедре \_\_\_\_\_
1. 7) на голени \_\_\_\_\_

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Овладение антропометрическим методом и заполнение карты Антропометрических исследований для проверки преподавателем.

**11. Измерение диаметров тела, обхватов и кожно-жировых складок**

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Студенты овладевают методами:

- измерения ширины плеч, поперечного и сагиттального диаметров грудной клетки и ширины таза толстотным циркулем;
- измерения дистальных эпифизов плеча, предплечья, бедра и голени скользящим циркулем (штангенциркулем);
- измерения сантиметровой лентой обхватов груди (максимальный вдох, выдох, пауза), плеча, предплечья, бедра и голени;
- измерения калипером кожно-жировых складок на спине, груди (только у мужчин), животе, на плече, предплечье, бедре и голени.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Измерение поперечных размеров тела, обхватов и кожно-жировых складок.

Студенты заносят результаты проведенных измерений в Карту антропометрических исследований.

**12. Вычисление продольных размеров тела и пропорций**

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Студенты знакомятся с формулами вычисления продольных размеров тела, на основе измеренных над полом высот антропометрических точек. Вычисляются:

- 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.

Пропорции тела – соотношения размеров тела. Пропорции *Homo sapiens*: плечи всегда шире таза, проксимальные отделы конечностей длиннее дистальных, нижние конечности длиннее верхних. Возрастные изменения пропорций тела. Половые различия в пропорциях тела. Студенты измеряют рост стоя и рост сидя с помощью деревянного ростомера. Затем вычисляют пропорции тела по методу скелии Мануврие. Преподаватель знакомит студентов и с другим методом оценки пропорций тела – с методом П.Н.Башкирова. Пропорции тела по методу П.Н.Башкирова студенты вычисляют самостоятельно. Методом скелии оценивается макроскелетия (длинноноготь), мезоскелетия (средненоготь) и брахискелетия (коротконоготь). После вычисления пропорций тела разными методами студенты проводят сравнительный анализ, выявляя внутригрупповые различия. Методы оценки пропорций: метод скелии Мануврие, вычисление типа пропорций по методу П.Н. Башкирова (долихоморфный, мезоморфный и брахиморфный).

Вычисляют по формулам продольные размеры тела: длину корпуса, туловища, руки, плеча, предплечья, кисти, ноги, бедра и голени.

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.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Вычисление продольных размеров тела и пропорций тела по методу П.Н.Башкирова. По методу П.Н.Башкирова определяются относительные (в % к длине тела) значения: длины туловища, длины рук и ног, ширины плеч и таза. Полученные соотношения сравниваются со стандартными значениями, представленными в таблице. По большинству совпавших с табличными значениям выносятся оценка принадлежности к типу конституции. Полученные результаты представляют преподавателю для проверки.

### ***13. Методы оценки компонентов массы тела***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Студенты знакомятся с методами оценки компонентов массы тела и проводят вычислительную работу.

Вычисление поверхности тела по методу Изаксона. Метод Я. Матейки для вычисления компонентов массы тела: мышечного, жирового и костного. Изменение компонентов по этапам тренировочного цикла. Составление индивидуального профиля спортсмена. Половой и спортивный аспекты в

соотношении компонентов массы тела. Экспресс-диагностика физической кондиции спортсмена. Генетическая детерминированность костного компонента. Практическая значимость оценки компонентов для отбора и поэтапного контроля, а также для лонгитудинальных исследований.

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 измеряются обхватные размеры сегментов конечностей и кожно-жировые складки на этих сегментах, а также длина тела и 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 и внутригрупповые исследования, в том числе в разных спортивных специализациях и между ними. Знакомство с методом биоимпедансометрии.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Студенты проводят вычисление компонентов массы тела и представляют для проверки преподавателю.

### **14. Физическое развитие. Построение антропометрического профиля**

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Студенты знакомятся с понятием физическое развитие и методами оценки физического развития.

Понятие «физическое развитие». Студенты вычисляют сигмальные отклонения (+1 сигма, –1 сигма) от средних значений (M), 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  $M + 2$  сигмы до  $M + 3$  сигмы), физическое развитие выше среднего (от  $M + 1$  сигма до  $M + 2$  сигмы), физическое развитие среднее (от  $M + 1$  сигма до  $M - 1$  сигма), физическое развитие ниже среднего (от  $M - 1$  сигма до  $M - 2$  сигмы), физическое развитие низкое (от  $M - 2$  сигмы до  $M - 3$  сигмы). Отмеченные на графике сигмальные отклонения признаков, соединяются прямыми линиями, и по большинству признаков выносятся общая оценка физического развития. Затем студенты проводят сравнительный внутригрупповой анализ.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Построение графика антропометрического профиля по сигмальным отклонениям от стандартных значений для ростовых групп или для спортивных групп.

Затем по большинству признаков делают вывод о своем физическом развитии. Физическое развитие может быть средним, выше среднего, высоким, ниже среднего или низким.

### **15. Оценка состояния сводов стопы**

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Стопа человека, в связи с приобретением в процессе эволюции, имеет три свода стопы: медиальный продольный, латеральный продольный и поперечный. Своды стопы оцениваются следующими методами:

– педометрический метод – измерение высоты свода стопы до ладьевидной бугристости (этим методом оценивается высота медиального продольного свода стопы);

– плантографический метод – снятие отпечатков стоп (этим методом высчитывается и затем оценивается состояние всех сводов стопы).

Студенты проводят оценку полученных результатов в сравнении со стандартными значениями и затем проводят сравнительный внутригрупповой анализ.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Расчетно-графическая работа

### **16. Оценка типа осанки**

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Осанка человека – это привычная поза непринужденно стоящего человека, при которой он держит прямо голову и корпус без активного напряжения мышц. Осанка зависит от выраженности изгибов позвоночного столба в сагиттальной плоскости. Изгиб позвоночного столба во фронтальной плоскости называется сколиоз. Это патологический изгиб. Типы осанок по Николаеву:

- выпрямленная – практически не выражены изгибы;
- нормальная – средняя выраженность изгибов;
- сутуловатая – увеличен шейный лордоз;
- кифотическая – увеличен грудной кифоз;
- лордотическая – увеличен поясничный лордоз.

Методы оценки осанки.

- Вычисление плечевого показателя. П.П.= ширина плеч / плечевая дуга (в %). 80% и выше – наличие сутуловатости. Ширина плеч измеряется между акромиальными точками большим толстотным циркулем, а плечевая дуга измеряется сантиметровой лентой на спине между этими же точками.

- Рентгенографический, фотографический.
- Гониометрический. Измерение с помощью гониометра углов, образующих изгибы позвоночного столба - лордозы и кифозы. Измеряются углы между наиболее выступающей точкой и самой глубокой, самой глубокой и самой выступающей (и так далее) по всей длине позвоночного столба,

начиная с затылочной точки. Величина лордозов и кифозов складывается из двух измерений и отклонения от вертикали.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Студенты проводят вычисление по формулам типа осанки и делают вывод о наличии сутуловатости и типе осанки.

### **17. Типологии телосложения**

#### *Практическое занятие – 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, Черноруцкого, 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 жировоголожения, 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.

Типы конституции по схеме Штефко-Островского (для детей): астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный. Студенты оценивают визуальным методом конституциональные признаки: форму спины, груди и

живота; развитие мускулатуры, жировых отложений и массивности скелета; форму ног. Затем определяют тип конституции.

Типы конституции по схеме В.В. Бунака (2-ая схема) – для мужчин: грудной, мускульный и брюшной типы. Типы конституции для женщин по схеме И.Б. Галанта: лептосомные конституции (астенический и стенопластический типы), мезосомные конституции (пикнический и мезопластический типы), мегалосомные конституции (атлетический, субатлетический и эурипластический типы). Знакомство с оценкой соматотипа по схемам У. Шелдона и Б. Хит-Дж. Картера. Соматотип определяется по степени развития производных в эмбриональном периоде: эндоморфии, мезоморфии и эктоморфии. Каждому компоненту дается балловая оценка и соматотип оценивается тремя цифрами. Полученная оценка и выполненные фотографии сравниваются со стандартами, занесенными в «Альбом для мужчин Шелдона». По схеме Хит-Картера используются еще и измерительные признаки. Последняя схема универсальна, поэтому часто используется в спортивной антропологии.

### ***18. Измерение силы отдельных групп мышц спортсменов***

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Студенты измеряют силу отдельных групп мышц:

- кистевую динамометрию правой и левой руки;
- становую силу – силу разгибателей спины;
- силу сгибателей плеча;
- силу сгибателей предплечья;
- силу разгибателей плеча;
- силу разгибателей предплечья;
- силу сгибателей бедра;
- силу сгибателей голени;
- силу сгибателей стопы;
- силу разгибателей бедра;

- силу разгибателей голени;
- силу разгибателей стопы.

Затем подсчитываются суммарные значения:

- силы мышц верхней конечности,
- силы мышц нижней конечности,
- суммарную силу всех мышц.

Расчетно-графическая работа.

Студенты проводят сравнительный анализ внутригрупповых значений силы отдельных мышечных групп и заносят все измерения и вычисления в таблицу.

### ***19. Подвижность суставов и методы ее оценки***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Студенты измеряют с помощью угломера (или гониометра):

- сгибание плеча и разгибание плеча – в зафиксированном положении туловища;
- сгибание предплечья – в зафиксированном положении плеча;
- сгибание и разгибание кисти – в зафиксированном положении предплечья;
- сгибание и разгибание бедра – в зафиксированном положении туловища;
- сгибание голени – в зафиксированном положении бедра;
- сгибание и разгибание стопы – в зафиксированном положении голени.

Затем студенты узнают подвижность сегментов конечностей, путем сложения величин сгибаний и разгибаний в суставе. В локтевом и коленном суставах – только одно движение – сгибание. Внутригрупповой анализ результатов измерения продемонстрирует, какие виды спорта отличаются большей подвижностью.

Расчетно-графическая работа.

Студенты подсчитывают подвижность в суставах, которая складывается из движений сгибания и разгибания в суставе. В локтевом и коленном суставах только сгибание. Затем подсчитывается суммарная подвижность верхней конечности, нижней конечности и всего тела, затем заносят все измерения и вычисления в таблицу.

## ***20. Признаки с непрерывной изменчивостью***

*Самостоятельная работа – 4 часа.*

Непрерывная изменчивость признаков. Качественные и количественные признаки.

Цвет кожи. Расположение меланоцитов в эпидермисе. Количество и расположение меланоцитов. Изменчивость цвета кожи. Зависимость пигментации от активности меланоцитов. Географическое распределение цвета кожи. Промежуточные значения оттенков – бурые и смугловатые. Цвет кожи оценивается с использованием стандартной цветовой шкалы. Солнечная инсоляция и загар.

Цвет волос. Количество и тип пигмента в корковом слое волосяного стержня. Зернистый меланин – темный пигмент. Диффузный феомеланин – красноватые оттенки волос. Светлые и пепельные волосы не имеют феомеланина. Солнечная инсоляция и адаптивное значение цвета волос. Определение цвета волос с помощью стандартных оценочных шкал.

Цвет глаз. Количество и положение меланина в различных слоях сосудистой оболочки (радужины). Голубовато-серый цвет глаз – в передних слоях пигмента нет. Оттенки светлых глаз: серый, серо-голубой, голубой и синий. К темному цвету глаз относятся: черный (зрачок и радужина одного цвета), темно-карий (равномерная окраска радужины), светло-карий (неравномерная окраска радужины), желтый. Переходные оттенки цвета глаз: буро-желто-зеленый, зеленый, серо-зеленый, с венчиком вокруг зрачка. Каждому цвету глаз присваивается номер при сравнении со стандартной

цветовой шкалой. Выделено 12 вариантов цвета глаз. Альбинизм. Цвет глаз и расовая принадлежность.

Форма волос. Прямые, широковолнистые, волнистые, узковолнистые, локоновые, вьющиеся, слабокурчавые, сильнокурчавые, слабоспиральные и сильноспиральные. Степень изгиба и форма поперечного среза. Степень жесткости волос – жесткие и мягкие. Длина волос, их жесткость и форма волос.

Форма глаз. Эпикантус – монголоидная форма глаз. Форма носа. Высота переносья. Оценка формы глаз и пропорций носа. Толщина губ. Форма ушной раковины. Балловая оценка этих признаков.

Количественные признаки с непрерывной изменчивостью. Измерения на лице расовых признаков. Продольные размеры тела и пропорции. Одонтологические признаки. Измерительные и описательные одонтологические признаки. Наследственная обусловленность вышеперечисленных признаков.

## ***21. Признаки с дискретной изменчивостью***

### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Дискретная изменчивость и различие фенотипов – генетический полиморфизм популяции.

Иммунные системы крови. Белковые и полисахаридные молекулы (или конгломераты молекул) на поверхности форменных элементов крови – антигены. Свободное расположение молекул в плазме, комплементарных поверхностным структурам антигенов – антитела. Присоединение антител к антигенам и лишение их активности – инактивация инородных белков. Набор антител и антигенов – биохимическая индивидуальность человека.

Система АВО. Локус расположен в 9-й хромосоме. Имеет три аллеля.

- Группа О (I); антигенов на эритроцитах нет; антитела в сыворотке:
- анти-А и анти-В.
- Группа А (II); антиген А; антитела: анти-В.
- Группа В (III); антиген В; антитела: анти-А.

- Группа АВ (IV); антигены А и В; антител нет.

Система Rhesus. Локализация системы на 1-й хромосоме. Возможная несовместимость матери и плода по системе Rhesus. Существуют защитные системы не только в крови, но и в тканях.

Есть признаки, проявляющиеся дискретно (есть-нет) и имеющие непрерывное распределение одной из его форм: способность ощущать вкус фенилтиокарбанида (ФТС); обонятельная чувствительность к различным пахучим веществам; цветовое зрение; ряд признаков на черепе. Цветовое зрение контролируется двумя аллелями, сцепленными с X-хромосомой. Дальтонизм. Нарушение желто-голубого спектра – аутосомное наследование.

На черепе встречаются дополнительные вставочные косточки, дополнительные отверстия для сосудов и нервов, дополнительные швы и гребни.

Многие признаки изменяются в онтогенезе, что важно учитывать при сравнительном анализе разных популяций.

## **22. Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития**

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Образование кожного рисунка папиллярными гребнями. Межгребневые борозды. Рисунки папиллярных линий: дуги – А, петли – L, завиток – W. Дуга – открытый узор в виде арки. Петля – открытый рисунок в сторону локтевой кости (радиальный – Lr) и в сторону лучевой кости (ульнарный – Lu). На закрытой стороне рисунка петли есть трирадиус (дельта). Завиток - замкнутый рисунок, имеет с двух сторон трирадиусы (дельты). Есть и сложные рисунки с менее определенной формой. Кожные гребешковые рисунки формируются в эмбриогенезе. С шестой по восьмую недели внутриутробного развития происходит дифференцировка пальцев рук. В два месяца у плода появляются кожные кровеносные сосуды. В два с половиной месяца происходит врастание нервных волокон в поверхностные слои кожи. На восьмой неделе формируются возвышения на дистальных фалангах пальцев рук, часто от большого пальца к мизинцу. К концу второго месяца оформляются подушечки под пальцами.

Начало гребнеобразования происходит в десять-тринадцать недель с образования выступов эпидермиса и дермы. Появляются потовые сосочки и закладываются потовые железы. Единый процесс формирования потовых желез и папиллярных узоров. На десятой-одиннадцатой неделе гены запускают процесс формирования гребешковой кожи. Рельеф образуется к двадцать второй - двадцать четвертой неделе внутриутробного развития. Начиная с двадцать четвертой недели, устанавливаются функции кожи как тактильного органа. К моменту рождения завершается формирование кожного рисунка. Врожденные аномалии развития часто находят свое отражение также и в отклонениях от нормального рельефа кожи. Папиллярный рельеф кожи связан с топографическими особенностями нервной системы. Например, среди больных шизофренией кожные дисплазии встречаются почти в три раза чаще, чем среди здоровых людей. У них также были найдены белые линии. У больных, страдающих слепотой, повышен разрыв папиллярных гребней. При болезни Дауна имеется единичная сгибательная борозда мизинца, деформация средней фаланги этого пальца и сильная исчерченность ладони глубокими бороздами. Такая исчерченность есть и у больных с синдромом Шерешевского – Тернера. Патологические изменения гребешковой кожи встречаются и у здоровых людей, но в небольшом проценте случаев и с меньшей выраженностью дефекта. У больных с синдромом Клайнфельтера увеличено количество дуговых узоров на пальцах и снижен гребневой счет. Трисомия по 13 – 15 хромосомам имеет врожденный дефект глазного яблока, расщепление твердого неба (волчья пасть) и верхней губы (заячья губа), недоразвитие некоторых органов, часто появляются добавочные пальцы на конечностях (полидактилия). Трисомия этих хромосом называется «синдром Патау». Больные имеют нарушения кожного рисунка, разрывы гребешков и крупные рисунки на тенере. При «синдроме Эдварса» (нарушение 16 – 18 хромосом) существует деформация головы и шеи, искривление конечностей, пороки сердца и других внутренних органов. У этих больных часто присутствует одна борозда на ладони, на всех пальцах дуговые узоры, указательный палец длиннее среднего. При «синдроме кошачьего

крика» (нарушение 5 хромосомы) происходит недоразвитие гортани и искажение голоса, деформация лица и черепа, пороки сердца и других органов. У этих больных часто бывает полное отсутствие гребешков на ладонях и подошвах, высокое расположение осевого ладонного трирадиуса, отсутствие пальцевого трирадиуса среднего пальца и др. У больных шизофренией и эпилепсией увеличенная частота дуг и уменьшение размера рисунков и гребневого счета, прерывание гребней. Часто диагноз можно поставить по проявлениям дерматоглифических аномалий. Влияние генетических и средовых факторов на проявление рисунка кожных узоров. К генетическим факторам относятся генные, хромосомные и геномные мутации, изменяющие звенья ферментативной и гормональной регуляции. Неблагоприятные факторы среды (инфекционные и другие) влияют на реализацию генов, управляющих дерматоглифическим комплексом. Сцепленное наследование – возможная причина нарушений в дерматоглифике у больных с генными наследственными болезнями.

### ***23. Методы оценки дерматоглифических показателей***

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Студенты знакомятся с дерматоглифическим методом исследования и учатся делать отпечатки, на которых хорошо видны все папиллярные узоры и ладонные линии. Кожные гребешки на ладонях и подошвах. Индивидуальная неповторимость кожных узоров. Трирадиусы и дельты. Петли и трирадиусы. Узора на пальцах: дуги (без трирадиусов) – А; петли (один трирадиус) – L; завиток (два трирадиуса) – W. Составные узоры. Подсчет дельтового индекса, индекса Камминса (показатель линий на ладонях), положение осевого карпального трирадиуса наличие узоров на теноре (возвышение первого пальца) и гипотенере (возвышение пятого пальца), добавочные трирадиусы на ладонных межпальцевых подушечках.

- Студенты изучают рисунок на отпечатках пальцев с помощью лупы: дуги, петли и завитки.

- Учатся подсчитывать количество гребней от середины узора до дельты.

- Подсчитывают суммарный гребневой счет на каждой руке.
- Проводят сравнение суммарного гребневого счета у представителей разных видов спорта.
- Оценивают суммарный гребневой счет у лиц с нарушением слуха и у лиц с нарушением зрения.

Вычисление суммарного гребневого счета на произведенных отпечатках пальцев левой и правой руки.

#### ***24. Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Пальцевая дерматоглифика и исследование физических качеств и морфологических признаков у спортсменов высокой квалификации. Характер двигательных режимов в циклических видах спорта со скоростно-силовым характером (например, коньки спринт, шорт-трек, бег спринт), с динамической выносливостью (например, гребля, лыжные гонки, плавание, бег на длинные дистанции). Первая группа характеризуется пониженное количество завитков и суммарного гребневого счета, повышение дуг и петель по сравнению со второй группой. Ациклические виды спорта (например, игровые виды, фигурное катание, фристайл) имеют повышение суммарного гребневого счета и количества завитков, снижение количества дуг и петель по сравнению с циклическими видами скоростно-силовой направленности. Виды спорта со сложной биомеханикой двигательных действий (например, вольная борьба, тяжелая атлетика, бокс, коньки многоборье) характеризуются максимальным гребневым счетом, количеством завитков, практическим отсутствием дуг и минимальным количеством петель по сравнению с циклическими видами и частично с игровыми.

Показатели пальцевой дерматоглифики являются генетическими маркерами физических способностей человека, и, в связи с этим, могут использоваться при отборе в разные виды спорта.

*Самостоятельная работа – 2 часов*

Студенты готовят реферат на тему «Использование дерматоглифического метода исследования в спортивном отборе».

## ***25. Среда обитания и морфологические аспекты экологии спортсменов***

*Самостоятельная работа – 4 часа*

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.

Спортсмены разных этно-территориальных групп. Адаптация спортсменов к экстремальным условиям в соревновательном периоде. Стратегия адаптации с учетом длительности приспособления организма и надежности возникающих при этом механизмов. Проблема сохранения здоровья на фоне высоких спортивных достижений.

## **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 дифференцированного зачета**

1. Методы исследования в антропологии
2. Антропометрические и антропоскопические признаки
3. Признаки с дискретной изменчивостью
4. Признаки с непрерывной изменчивостью
5. Правила измерения антропометром
6. Антропометрические точки и измерение их высоты над полом
7. Измерение обхватных размеров тела
8. Измерение диаметров тела
9. Измерение кожно-жировых складок
10. Вычисление компонентов массы тела
11. Какие измерения необходимо произвести для последующего вычисления мышечного компонента
12. Какие измерения проводят для последующего вычисления костного компонента
13. Измерение подвижности суставов
14. Измерение силы отдельных групп мышц

15. Типы осанок и методы их оценки. Патологические осанки
16. Своды стопы. Методы оценки сводчатости стопы. Плоскостопие
17. Морфологическая конституция. Конституциональные признаки. Конституциональные схемы.
18. Оценка типа конституции по схеме Штефко-Островского
19. Оценка морфологической конституции мужчин и женщин
20. Дерматоглифический метод исследования
21. Аномалии развития и дерматоглифика
22. Дерматоглифические исследования в спорте
23. Биологический возраст и критерии его оценки
24. Факторы роста и развития
25. Закономерности роста и развития
26. Этапы онтогенеза человека и их характеристика
27. Характеристика пубертатного периода
28. Возрастно-половые перекресты
29. Признаки половой дифференцировки
30. Пропорции тела. Градиент роста
31. Экологическая антропология

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

### а) Основная литература:

1. Бахолдина В.Ю., Негашева М.А. Эволюция и морфология человека: Учебное пособие.-М.-Изд-во МГУ, 2014.
2. Дерябин В.Е. Антропология: Курс лекций. – М.: Издательство Московского университета, 2009.
3. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никитюк Б.А. Морфология человека / Б.А. Никитюк, В.П. Чтецов. - М.: Изд-во МГУ, 1990.

5. Хрисанфова Е.Н. Антропология: Учебник / Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. - 4-е изд. - М.: Наука, 2005.

6. Харитонов В.М., Ожигова А.П., Година Е.З., Хрисанфова Е.Н., Бацевич В.А. Антропология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.

7. Харрисон Дж., Уайнер Дж., Тэннер Дж., Барникот Н., Рейнолдс В. Биология человека. М., 1979.

б) Дополнительная литература:

1. Агаджанян Н.А. Экология человека и интегративная антропология / Н.А. Агаджанян, Б.А. Никитюк, И.Н. Полунин. – М.: Рос. Акад. Мед. Наук, 1996.

2. Гиляров А.М. Популяционная экология.– М.: Изд-во МГУ, 1990.

3. Гусева И.С. Морфогенез и генетика гребешковой кожи человека. – Мн.: Беларусь, 1986.

4. Рогинский Я.Я., Левин М.Г. Антропология. М., 1963.

5. Интеграция знаний в науке о человеке: (Современная интегративная антропология). – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

в) 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.anatomiya-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

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.

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

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукоплет» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

«Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

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

Компьютерный класс с подключением к сети Internet, мультимедиа-проектор; анатомический музей; таблицы; микроскопы, гистологические препараты.

129 – библиотека кафедры – микроскопы монокулярные 4 шт. и микроскоп бинокулярный;

130 – анатомический музей – натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты. Используется для занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и ноутбуком;

132-134 – препараторская и хранилище для анатомических препаратов;

144 –методический кабинет – 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; динамометры, медицинские весы;

146 – лаборантская комната – наборы таблиц;

131, 135,143,151,153,154 – секционные залы, учебные аудитории – доски аудиторные, парты, наборы таблиц, муляжи, барельефы, в 151 и 154 проекторы и экраны, для мультимедийного сопровождения лабораторных занятий;

152 – гистологическая лаборатория;

149 – кабинет компьютерной техники – 2 компьютера;

150а – компьютерный кабинет – 8 компьютеров, телевизор, плантограф, ноутбуки, комплект антропометрических инструментов;

162 – лекционная аудитория на 120 мест – проектор, рабочие место.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.3.3 «Основы антропологии» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): заочная форма 4 семестр (ы)

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) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Закономерности и факторы роста и развития		20
2	Антропометрический метод исследования		30
3	Конституциональная биология. Методы исследования		20
4	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>дифференцированный зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) «Этапы онтогенеза человека»	5
2	Выступление на семинаре «Методы оценки физического развития спортсменов разного возраста и пола»	10
3	Подготовка доклада «Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами»	10
4	Написание реферата по теме «Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе»	15
5	Презентация по теме «Среда обитания и экологические аспекты экологии спортсменов»	10

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

### 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, но не более 5 баллов за каждое задание.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся  
*дифференцированный зачет*

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

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

**«Б1.В.ДВ.3.3 Основы антропологии»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 – «Физическая культура»**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): **«Спортивная подготовка»**  
(наименование)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет **4** зачетных единиц.

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

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

Данная программа имеет своей целью формирование биологического мышления и целостного естественнонаучного мировоззрения. Курс позволяет с помощью комплексного и индивидуального подходов изучить антропологические аспекты жизнедеятельности человека.

Программа включает вопросы биологической сущности человека, место человека в системе животного мира. Рассмотрение общих биологических закономерностей организации живой природы создает предпосылки для изучения человека как биосоциального феномена, его происхождения и биологической изменчивости во времени и пространстве с учетом экологических, географических, климатических факторов и вида физической деятельности.

Основные задачи курса заключаются в изучении общих принципов строения и эволюции органического мира, механизмов адаптации с учётом нормы реакции организма и надёжности его систем, влияния факторов среды обитания на функционирование систем организма. На основе понимания этих принципиальных закономерностей живой природы и существующих взаимосвязей, в том числе и с абиотическими факторами, у слушателя развивается навык правильного и бережного отношения к среде обитания и к самому человеку в этой среде как к открытой биологической системе.

Для выполнения поставленных задач курс предусматривает изучение филогенетических и онтогенетических закономерностей, адаптационных реакций организма на вредные экологические и экстремальные условия среды, влияние экологических, географических и климатических факторов, а также различных двигательных режимов на темпы роста и развития организма и на его дефинитивные фенотипические особенности.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся;			4
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся			4
	<i>Владеть:</i> навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.			4
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста			4
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.			4
	<i>Владеть:</i> навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			4
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в			4

	<p>избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь</i> эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.:</li> </ul>			4
	<p><i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся</p>			4
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i> федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>			4
	<p><i>Уметь:</i> подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>			4
	<p><i>Владеть:</i> навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов</li> </ul>			4

	<p>планирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>			
<i>ПК-12</i>	<p><i>Знать:</i> нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний;</li> <li>- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- методики спортивного массажа, восстановительных процедур.</li> </ul>			4
	<p><i>Уметь:</i> применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- применять методики спортивного массажа.</li> </ul>			4
	<p><i>Владеть:</i> навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений;</li> <li>- навыками построения восстановительных</li> </ul>			4

	мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом			
<b>ПК-19</b>	<i>Знать:</i> основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; - содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния; - базовые компоненты и факторы ЗОЖ.			4
	<i>Уметь:</i> извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.			4
	<i>Владеть:</i> различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.			4

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):**  
**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 биологическую антропологию	4			4		
2.	Биосоциальная эволюция человека. Место человека в системе животного мира	4			6		

3.	Онтогенез человека	4	2		4		
4.	Генотип и среда	4			4		
5.	Темпы онтогенеза человека	4		2	6		
6.	Критерии биологического возраста	4			6		
7.	Особенности онтогенеза человека на разных этапах его биологического развития	4			4		
8.	Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами	4			10		
9.	Исследование количественных признаков – антропометрический метод	4			4		
10.	Измерение высоты антропометрических точек над полом	4		2	6		
11.	Измерение диаметров тела, обхватов и кожно-жировых складок	4			4		
12.	Вычисление продольных размеров тела и пропорций	4			4		
13.	Методы оценки компонентов массы тела	4			4		
14.	Физическое развитие. Построение антропометрического профиля	4			10		
15.	Оценка состояния сводов стопы	4			10		
16.	Оценка типа осанки	4			4		
17.	Типологии телосложения	4		2	4		
18.	Измерение силы отдельных групп мышц спортсменов	4			2		
19.	Подвижность суставов и методы ее оценки	4			4		
20.	Признаки с непрерывной изменчивостью	4			4		
21.	Признаки с дискретной изменчивостью	4			4		
22.	Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития	4			4		
23.	Методы оценки дерматоглифических	4			4		

	показателей						
24.	Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе	4			10		
25.	Среда обитания и экологические аспекты экологии спортсменов	4			4		
	<b>Форма текущего контроля</b>						<b>Диф.зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		

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  
« Б1.В.ДВ.1.2 ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины «**Экологические основы**» утверждена и  
рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 55 от «28» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины «**Экологические основы**» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
(наименование)  
Протокол № 26 от «17» мая 2016г.

Рабочая программа дисциплины «**Экологические основы**» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № 25 от «16» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины «**Экологические основы**» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_ 20 г.

Рабочая программа дисциплины «**Экологические основы**» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_ 20г.

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

**Рецензент:** к.п.н., профессор кафедры МКФФК Петрачева И.В.

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Экологические основы»**

Цель освоения дисциплины «Экологические основы» - овладение студентами современными научными знаниями в области общей экологии для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а также для формирования здорового образа жизни. Программа читается на русском языке.

**2. Место дисциплины «Экологические основы» в структуре ООП (ОПОП) – 2 курс, 4 семестр очное и 3 курс 5 семестр заочное обучение.**

Дисциплина относится к вариативной части курса по выбору Б1.В.ДВ.1.2 рабочей учебной программы для набора 2015 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка».

Экологические основы - это комплекс наук, или междисциплинарное направление, 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.

Экология принципиально отличается от других наук, изучающих состояние здоровья человека. Это отличие заключается в том, что в сфере интересов экология находится среда обитания и условия жизнедеятельности человека. Отсюда исходят и существенные различия в основополагающих посылах определяющих основополагающие пункты изучения данной дисциплины.

Данный курс определяет профессиональную компетентность выпускника через формирование теоретически практических основ здорового образа жизни, знаний о профилактике и коррекции привычек, знаниями об основных природных факторах, воздействующих на состояние здоровья, реализуемых на базе разносторонних знаний дисциплин медико-биологического комплекса.

Дисциплина органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана гигиена, анатомия, физиология, педагогика, психология, философия, биология, БЖД и др.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Экологические основы»	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-9</b>	<i>Знать:</i> основные понятия экологии, её законы.	4 сем.	-	5 сем.
	<i>Уметь:</i> применять экологические знания для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.	4 сем.	-	5 сем.
	<i>Владеть:</i> теоретическими основами безопасности в системе «человек-среда обитания».	4 сем.	-	5 сем.
<b>ОПК-10</b>	<i>Знать:</i> основные факторы антропогенного воздействия человека на природу.	4 сем.	-	5 сем.
	<i>Уметь:</i> формировать личность обучающихся в процессе рекреативных форм занятий и спортивно-оздоровительным туризмом.	4 сем.	-	5 сем.
	<i>Владеть:</i> способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности.	4 сем.	-	5 сем.
<b>ПК-6</b>	<i>Знать:</i> экологическое значение процессов загрязнения природы, сокращения естественных экосистем, перенаселения, урбанизации.	4 сем.	-	5 сем.
	<i>Уметь:</i> осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.	4 сем.	-	5 сем.
	<i>Владеть:</i> способностью формировать мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.	4 сем.	-	5 сем.
<b>ПК-7</b>	<i>Знать:</i> навыки выживания в природной среде.	4 сем.	-	5 сем.
	<i>Уметь:</i> принимать нравственные обязательства по отношению к окружающей природе и самому себе.	4 сем.	-	5 сем.
	<i>Владеть:</i> способностью использовать средства физической культуры как фактора восстановления работоспособности и обеспечения активного	4 сем.	-	5 сем.

	долголетия.			
--	-------------	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Экологические основы»

Общая трудоемкость дисциплины «Экологические основы» составляет **4 зачетные единицы, 144 академических часа.**

**Очная форма обучения – 4 семестр**

№	Раздел дисциплины «Экологические основы»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу 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	4	2	2	6	-	
2	Основы учения о биосфере	4	-	2	7	-	
3	Глобальный круговорот веществ и энергии в природе	4	2	2	7	-	
4	Организм и среда обитания	4	2	2	7	-	
5	Экосистемы	4		2	7	-	
6	Основные факторы антропогенного воздействия на природу	4	2	2	7	-	
7	Антропогенное воздействие на воздушную среду	4	-	2	7	-	
8	Антропогенное воздействие на водную среду	4	2	2	7	-	
9	Антропогенное воздействие на почву. Мероприятия по охране почвы	4	-	2	7	-	
10	Антропогенные факторы радиационных загрязнений	4	-	2	7	-	
11	Антропогенные факторы крупных городов	4	-	2	7	-	
12	Антропогенные факторы зеленых насаждений	4	-	2	7	-	
13	Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды	4	-	2	7	-	
14	Экологические принципы рационального природопользования	4	-	2	7	-	
15	Основные принципы охраны окружающей среды	4	-	2	7	-	
	<b>Итого: 144 ч.</b>		<b>10</b>	<b>30</b>	<b>104</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

**Заочная форма обучения – 5 семестр.** Общая трудоемкость дисциплины составляет **4 зачетные единицы, 144 академических часа.**

№	Раздел дисциплины «Экологические основы»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу 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	5	2	-	9	-	
2	Основы учения о биосфере	5	-	-	9	-	
3	Глобальный круговорот веществ и энергии в природе	5	-	-	9	-	
4	Организм и среда обитания	5	-	-	9	-	
5	Экосистемы	5	-	2	9	-	
6	Основные факторы антропогенного воздействия на природу	5	-	2	9	-	
7	Антропогенное воздействие на воздушную среду	5	-	-	9	-	
8	Антропогенное воздействие на водную среду	5	-	-	9	-	
9	Антропогенное воздействие на почву. Мероприятия по охране почвы	5	-	-	9	-	
10	Антропогенные факторы радиационных загрязнений	5	-	-	9	-	
11	Антропогенные факторы крупных городов	5	-	-	9	-	
12	Антропогенные факторы зеленых насаждений	5	-	-	9	-	
13	Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды	5	-	2	9	-	
14	Экологические принципы рационального природопользования	5	-	-	9	-	
15	Основные принципы охраны окружающей среды	5	-	-	10	-	
	<b>Итого: 144 ч.</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

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

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

### **5.2. Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.**

1. Предмет и задачи экологии.
2. Экология в системе наук.
3. Исторические этапы развития экологии.
4. Теоретические основы экологии.
5. Современные тенденции развития экологии.
6. Характеристика экологических факторов.
7. Содержание основных экологических принципов.
8. Структура биогеоценозов.
9. Трофические связи.
10. Экология и здоровье населения в современных условиях.
11. Экологические проблемы научно-технического прогресса.
12. Экология и охрана природы в современных условиях.
13. Понятие о биосфере.
14. Современные представления о биосфере и ноосфере.
15. Функции биосферы.
16. Понятие о «живом веществе» и биомассе.
17. Понятие о биогеоценозе и экосистемах.
18. Глобальный круговорот веществ и энергии в природе.
19. Динамическое равновесие газо- и водообмена.
20. Взаимодополнение растений и животных.
21. Эффект «самоочищения».
22. Преобразующее влияние живого на среду обитания.

23. Организм и среда.
24. Динамическое равновесие в живой природе.
25. Экологические катастрофы.
26. Истощение природных ресурсов.
27. Экологические ресурсы.
28. Красная книга.
29. Экосистемы.
30. Антропогенные загрязнения и их классификация.
31. Основные факторы антропогенного воздействия на природу.
32. Антропогенное воздействие на воздушную среду.
33. Основные источники загрязнения атмосферы.
34. Влияние атмосферных загрязнений на окружающую среду и население.
35. Мероприятия по охране воздушной среды.
36. Особенности организации рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом с учетом экологических условий воздушной среды.
37. Антропогенное воздействие на водную среду.
38. Основные источники загрязнения водной среды.
39. Отрицательное воздействие загрязнений водной среды на организм
40. Мероприятия по охране и очистки водной среды.
41. Антропогенное воздействие на зеленые насаждения и почву.
42. Мероприятия по охране зеленых насаждений и почвы от загрязнений в процессе рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом.
43. Радиационные загрязнения окружающей среды и их отрицательное влияние на организм.
44. Антропогенные факторы крупных городов и их отрицательное воздействие на организм.
45. Основные принципы охраны окружающей среды. Российские законодательные акты в области экологии.
46. Мероприятия по охране природы

**Примерный перечень вопросов к диф. зачету по всей дисциплине «Экологические основы» для студентов очной формы обучения в 4 семестре и заочной формы обучения в 5 семестре**

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.
16. Пищевые цепи.
17. Образ жизни как фактор здоровья человека.
18. Особенности различных сред жизни на планете.
19. Охраняемые территории и их роль в поддержании качества окружающей среды.
20. Зависимость жизни людей от биологического разнообразия биосферы.
21. Основные положения адаптации.
22. Экологический закон ограниченности природных ресурсов.
23. Функции живого вещества биосферы.
24. Шум как экологический фактор.
25. Человек в биосфере: этапы взаимодействия.
26. Вода как экологический фактор.

27. Опасность загрязнения окружающей среды.
28. Экосистема: состав компонентов и их взаимодействие.
29. Экологическая ниша.
30. Человек в невесомости: экологические проблемы.
31. Вид и его экологическая характеристика.
32. Характеристика атмосферы Земли.
33. Характеристика гидросферы Земли.
34. Физиологические ритмы.
35. Особенности экологии городов.
36. Экологические характеристики сельскохозяйственных районов.
37. Экологические экспертизы.
38. Антропогенное воздействие на воздушную среду.
39. Антропогенное воздействие на водную среду.
40. Антропогенные факторы радиационных загрязнений.
41. Антропогенные факторы зеленых насаждений.
42. Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды.
43. Основные принципы охраны окружающей среды.
44. Международное право в области экологии.
45. Российские законодательные акты в области экологии.
46. Международные соглашения по охране окружающей среды.
47. Экологические ресурсы.
48. Истощение природных ресурсов.
49. Антропогенные загрязнения и их классификация.
50. Мероприятия по охране воздушной среды.
51. Предмет и задачи экологии. Экология в системе наук.
52. Исторические этапы развития экологии. Теоретические основы экологии.
53. Современные тенденции развития экологии.
54. Характеристика экологических факторов.
55. Содержание основных экологических принципов.

56. Структура биогеоценозов.
57. Трофические связи.
58. Экология и здоровье населения в современных условиях.
59. Экологические проблемы научно-технического прогресса.
60. Экология и охрана природы в современных условиях.
61. Понятие о биосфере.
62. Современные представления о биосфере и ноосфере.
63. Функции биосферы.
64. Понятие о «живом веществе» и биомассе.
65. Понятие о биогеоцинозе и экосистемах.
66. Глобальный круговорот веществ и энергии в природе.
67. Динамическое равновесие газо- и водообмена.
68. Взаимодополнение растений и животных.
69. Эффект «самоочищения».
70. Преобразующее влияние живого на среду обитания.
71. Организм и среда.
72. Динамическое равновесие в живой природе.
73. Экологические катастрофы.
74. Истощение природных ресурсов.
75. Экологические ресурсы. Красная книга.
76. Экосистемы.
77. Антропогенные загрязнения и их классификация.
78. Основные факторы антропогенного воздействия на природу.
79. Антропогенное воздействие на воздушную среду.
80. Основные источники загрязнения атмосферы.
81. Влияние атмосферных загрязнений на окружающую среду и население.
82. Мероприятия по охране воздушной среды.
83. Особенности организации рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом с учетом экологических условий воздушной среды.

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

85. Отрицательное воздействие загрязнений водной среды на организм

86. Мероприятия по охране и очистки водной среды.

87. Антропогенное воздействие на зеленые насаждения и почву.

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

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

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

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

92. Мероприятия по охране природы

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Экологические основы»**

### *а) Основная литература:*

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

2. 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. 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>

2. 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>

3. 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

4. Полиевский С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие : утв. Эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / 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)". - М., 2016.

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

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

– *программное обеспечение дисциплины «Экологические основы»:*

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Экологические основы»**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных 459 ауд. МБК<sup>1</sup> и (или) групповых 432 ауд. МБК<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Экологические основы» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль - «Спортивная подготовка» форма обучения очная и заочная

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины «Экологические основы»: **4 семестр очной формы обучения**

Форма промежуточной аттестации: **диф. 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) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Глобальный круговорот веществ и энергии в природе»	21	5
2	Выступление на семинаре «Организм и среда обитания»	22	5
3	Выступление на семинаре «Антропогенное воздействие на водную среду»	23	5
4	Выступление на семинаре «Мероприятия по охране почвы»	24	5
5	Выступление на семинаре «Антропогенные факторы радиационных загрязнений»	25	5
6	. Тест по теме: Основные понятия экологии»	26	10
7	Тест по теме: « Предмет и задачи экологии	32	10
8	Написание реферата по теме «Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды»	20-34	15
9	Презентация по теме «Основные принципы охраны окружающей среды»	33	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Диф.зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Предмет и задачи экологии. Основные понятия экологии»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Основы учения о биосфере»</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Экосистемы», пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме «Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Основные принципы охраны окружающей среды»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Основные факторы антропогенного воздействия на природу»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам «Экологические основы», завершающихся диф. зачетом

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

#### Шкала успеваемости по дисциплинам «Экологические основы», 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  
«Б.1 В.ДВ.1.2 ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

1. Общая трудоемкость дисциплины «Экологические основы» составляет 144 часа – 4 зачетные единицы.

2. Семестр освоения дисциплины «Экологические основы»: 4

3. Цель освоения дисциплины: «Экологические основы» - овладение студентами современными научными знаниями в области общей экологии для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а также для формирования здорового образа жизни.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: «Экологические основы»:

**ОК-9** - способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

**ОПК-10** -способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни;

**ПК-6** - способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;

**ПК-7** - способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов.

5. Краткое содержание дисциплины «Экологические основы»:  
Очная форма обучения – 4 семестр

№	Раздел дисциплины «Экологические основы»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи экологии.	4	2	2	6	-	

	Основные понятия						
2	Основы учения о биосфере	4	-	2	7	-	
3	Глобальный круговорот веществ и энергии в природе	4	2	2	7	-	
4	Организм и среда обитания	4	2	2	7	-	
5	Экосистемы	4		2	7	-	
6	Основные факторы антропогенного воздействия на природу	4	2	2	7	-	
7	Антропогенное воздействие на воздушную среду	4	-	2	7	-	
8	Антропогенное воздействие на водную среду	4	2	2	7	-	
9	Антропогенное воздействие на почву. Мероприятия по охране почвы	4	-	2	7	-	
10	Антропогенные факторы радиационных загрязнений	4	-	2	7	-	
11	Антропогенные факторы крупных городов	4	-	2	7	-	
12	Антропогенные факторы зеленых насаждений	4	-	2	7	-	
13	Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды	4	-	2	7	-	
14	Экологические принципы рационального природопользования	4	-	2	7	-	
15	Основные принципы охраны окружающей среды	4	-	2	7	-	
	<b>Итого: 144 ч.</b>		<b>10</b>	<b>30</b>	<b>104</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения – 5 семестр.

№	Раздел дисциплины «Экологические основы»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу 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	5	2	-	9	-	
2	Основы учения о биосфере	5	-	-	9	-	
3	Глобальный круговорот веществ и энергии в природе	5	-	-	9	-	
4	Организм и среда обитания	5	-	-	9	-	

<b>5</b>	Экосистемы	<b>5</b>	-	<b>2</b>	<b>9</b>	-	
<b>6</b>	Основные факторы антропогенного воздействия на природу	<b>5</b>	-	<b>2</b>	<b>9</b>	-	
<b>7</b>	Антропогенное воздействие на воздушную среду	<b>5</b>	-	-	<b>9</b>	-	
<b>8</b>	Антропогенное воздействие на водную среду	<b>5</b>	-	-	<b>9</b>	-	
<b>9</b>	Антропогенное воздействие на почву. Мероприятия по охране почвы	<b>5</b>	-	-	<b>9</b>	-	
<b>10</b>	Антропогенные факторы радиационных загрязнений	<b>5</b>	-	-	<b>9</b>	-	
<b>11</b>	Антропогенные факторы крупных городов	<b>5</b>	-	-	<b>9</b>	-	
<b>12</b>	Антропогенные факторы зеленых насаждений	<b>5</b>	-	-	<b>9</b>	-	
<b>13</b>	Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды	<b>5</b>	-	<b>2</b>	<b>9</b>	-	
<b>14</b>	Экологические принципы рационального природопользования	<b>5</b>	-	-	<b>9</b>	-	
<b>15</b>	Основные принципы охраны окружающей среды	<b>5</b>	-	-	<b>10</b>	-	
	<b>Итого: 144 ч.</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>136</b>	-	<b>Диф.зачет</b>

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**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
« Б1.В.ДВ.1.2 ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная (ускоренное обучение на базе СПО)*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины «**Экологические основы**»  
утверждена и рекомендована Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 55 от «28» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины «**Экологические основы**»  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 26 от 17» мая 2016г.

Рабочая программа дисциплины «**Экологические основы**»  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 25 от «16» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины «» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_ 20 г.

Рабочая программа дисциплины «» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_ 20г.

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

**Рецензент:** к.п.н., профессор кафедры МКФФК Петрачева И.В.

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Экологические основы»**

Цель освоения дисциплины «Экологические основы» - овладение студентами современными научными знаниями в области общей экологии для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а также для формирования здорового образа жизни. Программа читается на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Экологические основы» в структуре ООП (ОПОП) – 2 курс, 3 семестр.**

Дисциплина относится к вариативной части элективной дисциплины по физической культуре и спорту по выбору Б1.В.ДВ.1.2 рабочей учебной программы для набора 2015 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка» (ускоренное обучение на базе СПО)

*Экологические основы* - это комплекс наук, или междисциплинарное направление, 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.

Экология принципиально отличается от других наук, изучающих состояние здоровья человека. Это отличие заключается в том, что в сфере интересов экология находится среда обитания и условия жизнедеятельности человека. Отсюда исходят и существенные различия в основополагающих посылах определяющих основополагающие пункты изучения данной дисциплины.

Данный курс определяет профессиональную компетентность выпускника через формирование теоретически практических основ здорового образа жизни, знаний о профилактике и коррекции привычек, знаниями об основных природных факторах, воздействующих на состояние здоровья, реализуемых на базе разносторонних знаний дисциплин медико-биологического комплекса.

Дисциплина органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана гигиена, анатомия, физиология, педагогика, психология, философия, биология, БЖД и др.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Экологические основы», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Экологические основы»	Этап формирования компетенции (номер семестра)
------------------	--	--

	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
<b>ОК-9</b>	<i>Знать:</i> основные понятия экологии и её законы..	<i>3сем.</i>	-	-
	<i>Уметь:</i> применять экологические знания для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.	<i>3сем.</i>	-	-
	<i>Владеть:</i> теоретическими основами безопасности в системе «человек-среда обитания».	<i>3сем.</i>	-	-
<b>ОПК-10</b>	<i>Знать:</i> приемы первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<i>3сем.</i>	-	-
	<i>Уметь:</i> осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.	<i>3сем.</i>	-	-
	<i>Владеть:</i> способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, межпредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета.	<i>3сем.</i>	-	-
<b>ПК-6</b>	<i>Знать:</i> основные факторы антропогенного воздействия на природу.	<i>3сем.</i>	-	-
	<i>Уметь:</i> формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности.	<i>3сем.</i>	-	-
	<i>Владеть:</i> современными достижениями биологической науки.	<i>3сем.</i>	-	-
<b>ПК-7</b>	<i>Знать:</i> навыки выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов.	<i>3сем.</i>	-	-
	<i>Уметь:</i> формировать мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.	<i>3сем.</i>	-	-
	<i>Владеть:</i> способностью организовывать и вести рекреационную деятельность с учетом естественно-средовых факторов.	<i>3сем.</i>	-	-

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Экологические основы»

Общая трудоемкость дисциплины «Экологические основы» составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

**Очная форма обучения – 3 семестр.**

№	Раздел дисциплины «Экологические основы»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу 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.	3	2	2	6	-	
2	Основы учения о биосфере.	3	2	2	7	-	
3	Глобальный круговорот веществ и энергии в природе.	3	-	2	7	-	
4	Организм и среда обитания.	3	-	2	7	-	
5	Экосистемы.	3	2	2	7	-	
6	Основные факторы антропогенного воздействия на природу.	3	2	2	7	-	
7	Антропогенное воздействие на воздушную среду.	3	-	2	7	-	
8	Антропогенное воздействие на водную среду.	3	-	2	7	-	
9	Антропогенное воздействие на почву. Мероприятия по охране почвы.	3	-	2	7	-	
10	Антропогенные факторы радиационных загрязнений.	3	-	2	7	-	
11	Антропогенные факторы крупных городов.	3	-	2	7	-	
12	Антропогенные факторы зеленых насаждений.	3	-	2	7	-	
13	Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды.	3	-	2	7	-	
14	Экологические принципы рационального природопользования.	3	-	2	7	-	
15	Основные принципы охраны окружающей среды.	3	2	2	7	-	
	<b>Итого: 144 ч.</b>		<b>10</b>	<b>30</b>	<b>104</b>	-	<b>Диф. зачет</b>

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

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

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

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

1. Предмет и задачи экологии.
2. Экология в системе наук.

3. Исторические этапы развития экологии.
4. Теоретические основы экологии.
5. Современные тенденции развития экологии.
6. Характеристика экологических факторов.
7. Содержание основных экологических принципов.
8. Структура биогеоценозов.
9. Трофические связи.
10. Экология и здоровье населения в современных условиях.
11. Экологические проблемы научно-технического прогресса.
12. Экология и охрана природы в современных условиях.
13. Понятие о биосфере.
14. Современные представления о биосфере и ноосфере.
15. Функции биосферы.
16. Понятие о «живом веществе» и биомассе.
17. Понятие о биогеоценозе и экосистемах.
18. Глобальный круговорот веществ и энергии в природе.
19. Динамическое равновесие газо- и водообмена.
20. Взаимодополнение растений и животных.
21. Эффект «самоочищения».
22. Преобразующее влияние живого на среду обитания.
23. Организм и среда.
24. Динамическое равновесие в живой природе.
25. Экологические катастрофы.
26. Истощение природных ресурсов.
27. Экологические ресурсы.
28. Красная книга.
29. Экосистемы. Понятие. Состав. Зависимость от среды обитания.
30. Антропогенные загрязнения и их классификация.
31. Основные факторы антропогенного воздействия на природу.
32. Антропогенное воздействие на воздушную среду.
33. Основные источники загрязнения атмосферы.
34. Влияние атмосферных загрязнений на окружающую среду и население.
35. Мероприятия по охране воздушной среды.
36. Особенности организации рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом с учетом экологических условий воздушной среды.

37. Антропогенное воздействие на водную среду.
38. Основные источники загрязнения водной среды.
39. Отрицательное воздействие загрязнений водной среды на организм
40. Мероприятия по охране и очистки водной среды.
41. Антропогенное воздействие на зеленые насаждения и почву.
42. Мероприятия по охране зеленых насаждений и почвы от загрязнений в процессе рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом.
43. Радиационные загрязнения окружающей среды и их отрицательное влияние на организм.
44. Антропогенные факторы крупных городов и их отрицательное воздействие на организм.
45. Основные принципы охраны окружающей среды. Российские законодательные акты в области экологии.
46. Мероприятия по охране природы

**Примерный перечень вопросов к диф. зачету по всей дисциплине «Экологические основы» для студентов очной формы обучения в 3 семестре.**

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.
16. Пищевые цепи.
17. Образ жизни как фактор здоровья человека.
18. Особенности различных сред жизни на планете.

19. Охраняемые территории и их роль в поддержании качества окружающей среды.
20. Зависимость жизни людей от биологического разнообразия биосферы.
21. Основные положения адаптации.
22. Экологический закон ограниченности природных ресурсов.
23. Функции живого вещества биосферы.
24. Шум как экологический фактор.
25. Человек в биосфере: этапы взаимодействия.
26. Вода как экологический фактор.
27. Опасность загрязнения окружающей среды.
28. Экосистема: состав компонентов и их взаимодействие.
29. Экологическая ниша.
30. Человек в невесомости: экологические проблемы.
31. Вид и его экологическая характеристика.
32. Характеристика атмосферы Земли.
33. Характеристика гидросферы Земли.
34. Физиологические ритмы.
35. Особенности экологии городов.
36. Экологические характеристики сельскохозяйственных районов.
37. Экологические экспертизы.
38. Антропогенное воздействие на воздушную среду.
39. Антропогенное воздействие на водную среду.
40. Антропогенные факторы радиационных загрязнений.
41. Антропогенные факторы зеленых насаждений.
42. Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды.
43. Основные принципы охраны окружающей среды.
44. Международное право в области экологии.
45. Российские законодательные акты в области экологии.
46. Международные соглашения по охране окружающей среды.
47. Экологические ресурсы.
48. Истощение природных ресурсов.
49. Антропогенные загрязнения и их классификация.
50. Мероприятия по охране воздушной среды.
51. Предмет и задачи экологии.
52. Экология в системе наук.

53. Исторические этапы развития экологии.
54. Теоретические основы экологии.
55. Современные тенденции развития экологии.
56. Характеристика экологических факторов.
57. Содержание основных экологических принципов.
58. Структура биогеоценозов.
59. Трофические связи.
60. Экология и здоровье населения в современных условиях.
61. Экологические проблемы научно-технического прогресса.
62. Экология и охрана природы в современных условиях.
63. Понятие о биосфере.
64. Современные представления о биосфере и ноосфере.
65. Функции биосферы.
66. Понятие о «живом веществе» и биомассе.
67. Понятие о биогеоценозе и экосистемах.
68. Глобальный круговорот веществ и энергии в природе.
69. Динамическое равновесие газо- и водообмена.
70. Взаимодополнение растений и животных.
71. Эффект «самоочищения».
72. Преобразующее влияние живого на среду обитания.
73. Организм и среда.
74. Динамическое равновесие в живой природе.
75. Экологические катастрофы.
76. Истощение природных ресурсов.
77. Экологические ресурсы.
78. Красная книга.
79. Экосистемы. Понятие. Состав. Зависимость от среды обитания.
80. Антропогенные загрязнения и их классификация.
81. Основные факторы антропогенного воздействия на природу.
82. Антропогенное воздействие на воздушную среду.
83. Основные источники загрязнения атмосферы.
84. Влияние атмосферных загрязнений на окружающую среду и население.
85. Мероприятия по охране воздушной среды.
86. Особенности организации рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом с учетом экологических условий воздушной среды.

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

88. Отрицательное воздействие загрязнений водной среды на организм

89. Мероприятия по охране и очистки водной среды.

90. Антропогенное воздействие на зеленые насаждения и почву.

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

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

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

94. Основные принципы охраны окружающей среды.

95. Российские законодательные акты в области экологии.

96. Мероприятия по охране природы

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Экологические основы»**

### *а) Основная литература:*

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

2. 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. 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>

2. 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>

3. 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

4. Полиевский С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие : утв. Эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / 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)". - М., 2016.

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

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

– *программное обеспечение дисциплины «Экологические основы»:*

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- 

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Экологические основы»**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных 459

ауд. МБК<sup>1</sup> и (или) групповых 432 ауд. МБК<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Экологические основы» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль - «Спортивная подготовка» форма обучения очная (ускоренное обучение на базе СПО)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины «Экологические основы»: 3 семестр очная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: диф. зачет.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на заочной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Глобальный круговорот веществ и энергии в природе»	5-6	5
2	Выступление на семинаре «Организм и среда обитания»	7-8	5
3	Выступление на семинаре «Антропогенное воздействие на водную среду»	9-10	5
4	Выступление на семинаре «Мероприятия по охране почвы»	11-12	5
5	Выступление на семинаре «Антропогенные факторы радиационных загрязнений»	13-14	5
6	. Тест по теме: «Основные понятия экологии»	15	10
7	Тест по теме: « Предмет и задачи экологии»	16	10
8	Написание реферата по теме «Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды»	5-18	15
9	Презентация по теме «Основные принципы охраны окружающей среды»	17	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Диф. зачет		20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Предмет и задачи экологии. Основные понятия экологии»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Основы учения о биосфере»</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Экосистемы», пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме «Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Основные принципы охраны окружающей среды»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Основные факторы антропогенного воздействия на природу»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам «Экологические основы», завершающихся диф. зачетом

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

#### Шкала успеваемости по дисциплинам «Экологические основы», 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  
«Б1.В.ДВ.1.2 ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная (ускоренное обучение на базе СПО)*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

1. Общая трудоемкость дисциплины «Экологические основы» составляет 144 часа – 4 зачетные единицы.

2. Семестр освоения дисциплины «Экологические основы»: 3

3. Цель освоения дисциплины: «Экологические основы» - овладение студентами современными научными знаниями в области экологии для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а также для формирования здорового образа жизни.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: «Экологические основы»:

**ОК-9** – способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

**ОПК-10** – способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни;

**ПК-6** - способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;

**ПК-7** – способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов.

5. Краткое содержание дисциплины «Экологические основы»:  
Очная форма обучения – 3 семестр.

№	Раздел дисциплины «Экологические основы»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу 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.	3	2	2	6	-	
2	Основы учения о биосфере.	3	2	2	7	-	
3	Глобальный круговорот веществ и энергии в природе.	3	-	2	7	-	
4	Организм и среда обитания.	3	-	2	7	-	
5	Экосистемы.	3	2	2	7	-	

6	Основные факторы антропогенного воздействия на природу.	3	2	2	7	-	
7	Антропогенное воздействие на воздушную среду.	3	-	2	7	-	
8	Антропогенное воздействие на водную среду.	3	-	2	7	-	
9	Антропогенное воздействие на почву. Мероприятия по охране почвы.	3	-	2	7	-	
10	Антропогенные факторы радиационных загрязнений.	3	-	2	7	-	
11	Антропогенные факторы крупных городов.	3	-	2	7	-	
12	Антропогенные факторы зеленых насаждений.	3	-	2	7	-	
13	Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды.	3	-	2	7	-	
14	Экологические принципы рационального природопользования.	3	-	2	7	-	
15	Основные принципы охраны окружающей среды.	3	2	2	7	-	
	<b>Итого: 144 ч.</b>		<b>10</b>	<b>30</b>	<b>104</b>	-	<b>Диф. зачет</b>

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  
« Б1.В.ДВ.1.2 ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Спортивная подготовка  
»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе СПО)*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины «**Экологические основы**»  
утверждена и рекомендована Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 55 от «28» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины «**Экологические основы**»  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 26 от 17» мая 2016г.

Рабочая программа дисциплины «**Экологические основы**»  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 25 от «16» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины «» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 20 г.

Рабочая программа дисциплины «» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 20г.

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

**Рецензент:** к.п.н., профессор кафедры МКФФК Петрачева И.В.

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Экологические основы»**

Цель освоения дисциплины «Экологические основы» - овладение студентами современными научными знаниями в области общей экологии для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а также для формирования здорового образа жизни. Программа читается на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Экологические основы» в структуре ООП (ОПОП) – 2 курс, 4 семестр.**

Дисциплина относится к вариативной части элективной дисциплины по физической культуре и спорту по выбору Б1.В.ДВ.1.2 рабочей учебной программы для набора 2015 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка» (ускоренное обучение на базе СПО)

*Экологические основы* - это комплекс наук, или междисциплинарное направление, 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.

Экология принципиально отличается от других наук, изучающих состояние здоровья человека. Это отличие заключается в том, что в сфере интересов экология находится среда обитания и условия жизнедеятельности человека. Отсюда исходят и существенные различия в основополагающих посылах определяющих основополагающие пункты изучения данной дисциплины.

Данный курс определяет профессиональную компетентность выпускника через формирование теоретически практических основ здорового образа жизни, знаний о профилактике и коррекции привычек, знаниями об основных природных факторах, воздействующих на состояние здоровья, реализуемых на базе разносторонних знаний дисциплин медико-биологического комплекса.

Дисциплина органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана гигиена, анатомия, физиология, педагогика, психология, философия, биология, БЖД и др.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Экологические основы»	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
<b>ОК-9</b>	<i>Знать:</i> основные понятия экологии и её законы.	-	-	4сем.
	<i>Уметь:</i> применять экологические знания для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.	-	-	4сем.
	<i>Владеть:</i> теоретическими основами безопасности в системе «человек-среда обитания».	-	-	4сем.
<b>ОПК-10</b>	<i>Знать:</i> приемы первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	-	-	4сем.
	<i>Уметь:</i> осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.	-	-	4сем.
	<i>Владеть:</i> способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, межпредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета.	-	-	4сем.
<b>ПК-6</b>	<i>Знать:</i> основные факторы антропогенного воздействия на природу.	-	-	4сем.
	<i>Уметь:</i> формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности.	-	-	4сем.
	<i>Владеть:</i> современными достижениями биологической науки.	-	-	4сем.
<b>ПК-7</b>	<i>Знать:</i> навыки выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов.	-	-	4сем.
	<i>Уметь:</i> формировать мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа	-	-	4сем.

	жизни.			
	<i>Владеть:</i> способностью организовывать и вести рекреационную деятельность с учетом естественно-средовых факторов.	-	-	4сем.

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Экологические основы»

Общая трудоемкость дисциплины «Экологические основы» составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

Заочная форма обучения – 4 семестр.

№	Раздел дисциплины «Экологические основы»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу 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.	4	2	-	9	-	
2	Основы учения о биосфере.	4	-	-	9	-	
3	Глобальный круговорот веществ и энергии в природе.	4	-	-	9	-	
4	Организм и среда обитания.	4	-	-	9	-	
5	Экосистемы.	4	-	-	9	-	
6	Основные факторы антропогенного воздействия на природу.	4	-	-	9	-	
7	Антропогенное воздействие на воздушную среду.	4	-	-	9	-	
8	Антропогенное воздействие на водную среду.	4	-	-	9	-	
9	Антропогенное воздействие на почву. Мероприятия по охране почвы.	4	-	-	9	-	
10	Антропогенные факторы радиационных загрязнений.	4	-	-	9	-	
11	Антропогенные факторы крупных городов.	4	-	-	9	-	
12	Антропогенные факторы зеленых насаждений.	4	-	-	9	-	
13	Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды.	4	-	2	9	-	
14	Экологические принципы рационального природопользования.	4	-	2	9	-	

15	Основные принципы охраны окружающей среды.	4	-	2	10	-	
	<b>Итого: 144 ч.</b>		2	6	136	-	<b>Диф. зачет</b>

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «**Экологические основы**»

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

1. Предмет и задачи экологии.
2. Экология в системе наук.
3. Исторические этапы развития экологии.
4. Теоретические основы экологии.
5. Современные тенденции развития экологии.
6. Характеристика экологических факторов.
7. Содержание основных экологических принципов.
8. Структура биогеоценозов.
9. Трофические связи.
10. Экология и здоровье населения в современных условиях.
11. Экологические проблемы научно-технического прогресса.
12. Экология и охрана природы в современных условиях.
13. Понятие о биосфере.
14. Современные представления о биосфере и ноосфере.
15. Функции биосферы.
16. Понятие о «живом веществе» и биомассе.
17. Понятие о биогеоценозе и экосистемах.

18. Глобальный круговорот веществ и энергии в природе.
19. Динамическое равновесие газо- и водообмена.
20. Взаимодополнение растений и животных.
21. Эффект «самоочищения».
22. Преобразующее влияние живого на среду обитания.
23. Организм и среда.
24. Динамическое равновесие в живой природе.
25. Экологические катастрофы.
26. Истощение природных ресурсов.
27. Экологические ресурсы.
28. Красная книга.
29. Экосистемы. Понятие. Состав. Зависимость от среды обитания.
30. Антропогенные загрязнения и их классификация.
31. Основные факторы антропогенного воздействия на природу.
32. Антропогенное воздействие на воздушную среду.
33. Основные источники загрязнения атмосферы.
34. Влияние атмосферных загрязнений на окружающую среду и население.
35. Мероприятия по охране воздушной среды.
36. Особенности организации рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом с учетом экологических условий воздушной среды.
37. Антропогенное воздействие на водную среду.
38. Основные источники загрязнения водной среды.
39. Отрицательное воздействие загрязнений водной среды на организм
40. Мероприятия по охране и очистки водной среды.
41. Антропогенное воздействие на зеленые насаждения и почву.
42. Мероприятия по охране зеленых насаждений и почвы от загрязнений в процессе рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом.
43. Радиационные загрязнения окружающей среды и их отрицательное влияние на организм.

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

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

46. Мероприятия по охране природы

**Примерный перечень вопросов к диф. зачету по всей дисциплине  
«Экологические основы» для студентов заочной формы обучения в 4  
семестре**

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.
16. Пищевые цепи.
17. Образ жизни как фактор здоровья человека.
18. Особенности различных сред жизни на планете.
19. Охраняемые территории и их роль в поддержании качества окружающей среды.
20. Зависимость жизни людей от биологического разнообразия биосферы.

21. Основные положения адаптации.
22. Экологический закон ограниченности природных ресурсов.
23. Функции живого вещества биосферы.
24. Шум как экологический фактор.
25. Человек в биосфере: этапы взаимодействия.
26. Вода как экологический фактор.
27. Опасность загрязнения окружающей среды.
28. Экосистема: состав компонентов и их взаимодействие.
29. Экологическая ниша.
30. Человек в невесомости: экологические проблемы.
31. Вид и его экологическая характеристика.
32. Характеристика атмосферы Земли.
33. Характеристика гидросферы Земли.
34. Физиологические ритмы.
35. Особенности экологии городов.
36. Экологические характеристики сельскохозяйственных районов.
37. Экологические экспертизы.
38. Антропогенное воздействие на воздушную среду.
39. Антропогенное воздействие на водную среду.
40. Антропогенные факторы радиационных загрязнений.
41. Антропогенные факторы зеленых насаждений.
42. Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды.
43. Основные принципы охраны окружающей среды.
44. Международное право в области экологии.
45. Российские законодательные акты в области экологии.
46. Международные соглашения по охране окружающей среды.
47. Экологические ресурсы.
48. Истощение природных ресурсов.
49. Антропогенные загрязнения и их классификация.
50. Мероприятия по охране воздушной среды.

51. Предмет и задачи экологии.
52. Экология в системе наук.
53. Исторические этапы развития экологии.
54. Теоретические основы экологии.
55. Современные тенденции развития экологии.
56. Характеристика экологических факторов.
57. Содержание основных экологических принципов.
58. Структура биогеоценозов.
59. Трофические связи.
60. Экология и здоровье населения в современных условиях.
61. Экологические проблемы научно-технического прогресса.
62. Экология и охрана природы в современных условиях.
63. Понятие о биосфере.
64. Современные представления о биосфере и ноосфере.
65. Функции биосферы.
66. Понятие о «живом веществе» и биомассе.
67. Понятие о биогеоценозе и экосистемах.
68. Глобальный круговорот веществ и энергии в природе.
69. Динамическое равновесие газо- и водообмена.
70. Взаимодополнение растений и животных.
71. Эффект «самоочищения».
72. Преобразующее влияние живого на среду обитания.
73. Организм и среда.
74. Динамическое равновесие в живой природе.
75. Экологические катастрофы.
76. Истощение природных ресурсов.
77. Экологические ресурсы.
78. Красная книга.
79. Экосистемы. Понятие. Состав. Зависимость от среды обитания.
80. Антропогенные загрязнения и их классификация.

81. Основные факторы антропогенного воздействия на природу.
82. Антропогенное воздействие на воздушную среду.
83. Основные источники загрязнения атмосферы.
84. Влияние атмосферных загрязнений на окружающую среду и население.
85. Мероприятия по охране воздушной среды.
86. Особенности организации рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом с учетом экологических условий воздушной среды.
87. Антропогенное воздействие на водную среду. Основные источники загрязнения водной среды.
88. Отрицательное воздействие загрязнений водной среды на организм
89. Мероприятия по охране и очистки водной среды.
90. Антропогенное воздействие на зеленые насаждения и почву.
91. Мероприятия по охране зеленых насаждений и почвы от загрязнений в процессе рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом.
92. Радиационные загрязнения окружающей среды и их отрицательное влияние на организм.
93. Антропогенные факторы крупных городов и их отрицательное воздействие на организм.
94. Основные принципы охраны окружающей среды.
95. Российские законодательные акты в области экологии.
96. Мероприятия по охране природы

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Экологические основы»**

*а) Основная литература:*

1. Папа О.М. Социальная экология: учеб. пособие / О.М. Папа. - М.: Дашков и К, 2015. - 174 с.
2. 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. 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>
2. 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>
3. 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
4. Полиевский С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие : утв. Эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / 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)". - М., 2016.
5. 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»:** Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

– *программное обеспечение дисциплины «Экологические основы»:*

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- 

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Экологические основы»**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных 459 ауд. МБК<sup>1</sup> и (или) групповых 432 ауд. МБК<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Экологические основы» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль - «Спортивная подготовка» форма обучения заочная (ускоренное обучение на базе СПО)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины «Экологические основы»: 4 семестр  
заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: диф. 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) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Глобальный круговорот веществ и энергии в природе»	В течение семестра	5
2	Выступление на семинаре «Организм и среда обитания»	В течение семестра	5
3	Выступление на семинаре «Антропогенное воздействие на водную среду»	В течение семестра	5
4	Выступление на семинаре «Мероприятия по охране почвы»	В течение семестра	5
5	Выступление на семинаре «Антропогенные факторы радиационных загрязнений»	В течение семестра	5
6	. Тест по теме: «Основные понятия экологии»	В течение семестра	10
7	Тест по теме: « Предмет и задачи экологии»	В течение семестра	10
8	Написание реферата по теме «Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды»	В течение семестра	15
9	Презентация по теме «Основные принципы охраны окружающей среды»	В течение семестра	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Диф. зачет		20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Предмет и задачи экологии. Основные понятия экологии»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Основы учения о биосфере»</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Экосистемы», пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме «Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Основные принципы охраны окружающей среды»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Основные факторы антропогенного воздействия на природу»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам «Экологические основы», завершающихся диф. зачетом

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

#### Шкала успеваемости по дисциплинам «Экологические основы», 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  
«Б1.В.ДВ.1.2 ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе СПО)*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Экологические основы» составляет 144 часа – 4 зачетные единицы.**

**2. Семестр освоения дисциплины «Экологические основы»: 4**

**3. Цель освоения дисциплины: «Экологические основы» - овладение студентами современными научными знаниями в области экологии для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а также для формирования здорового образа жизни.**

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

**ОК-9** – способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

**ОПК-10** – способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни;

**ПК-6** - способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;

**ПК-7** – способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов.

**5. Краткое содержание дисциплины «Экологические основы»:  
Заочная форма обучения – 4 семестр.**

№	Раздел дисциплины «Экологические основы»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи экологии. Основные понятия.	4	2	-	9	-	

2	Основы учения о биосфере.	4	-	-	9	-	
3	Глобальный круговорот веществ и энергии в природе.	4	-	-	9	-	
4	Организм и среда обитания.	4	-	-	9	-	
5	Экосистемы.	4	-	-	9	-	
6	Основные факторы антропогенного воздействия на природу.	4	-	-	9	-	
7	Антропогенное воздействие на воздушную среду.	4	-	-	9	-	
8	Антропогенное воздействие на водную среду.	4	-	-	9	-	
9	Антропогенное воздействие на почву. Мероприятия по охране почвы.	4	-	-	9	-	
10	Антропогенные факторы радиационных загрязнений.	4	-	-	9	-	
11	Антропогенные факторы крупных городов.	4	-	-	9	-	
12	Антропогенные факторы зеленых насаждений.	4	-	-	9	-	
13	Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды.	4	-	2	9	-	
14	Экологические принципы рационального природопользования.	4	-	2	9	-	
15	Основные принципы охраны окружающей среды.	4	-	2	10	-	
	<b>Итого: 144 ч.</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>	<b>-</b>	<b>Диф. зачет</b>

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Гуманитарный институт  
Кафедра филологии и спортивной журналистики**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Б1.В.ДВ.1.3 «ИСКУССТВО РЕЧЕВОГО ОБЩЕНИЯ»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, очная (ускоренное обучение)  
заочная, заочная (ускоренное обучение)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом

Гуманитарного института

Протокол № 47 от «21» мая 2015 г.

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

филологии и спортивной журналистики

(наименование)

Протокол № 36 от « 17 » мая 2016 г.

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

филологии и спортивной журналистики

(наименование)

Протокол № 34 от « 23 » мая 2017 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: Волкова Марина Сергеевна – кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры филологии и спортивной журналистики

Рецензент:

---

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

**1. Целью освоения дисциплины (модуля) «Искусство речевого общения»** является вооружение учащихся основами знаний в области речевой коммуникации, риторики; обучение основам речевого общения, повышение у студентов уровня владения языком; формирование коммуникативной компетенции, реального речевого мастерства, выработка системы умений и навыков, необходимых для практического владения эффективной и риторически культурной речью как важнейшим средством обучения, воспитания и развития, средством общения и передачи информации, важнейшим инструментом в профессиональной деятельности, т.е. подготовка коммуникативно грамотного выпускника вуза физической культуры.

Язык, на котором реализуется дисциплина (модуль) «Искусство речевого общения», - русский.

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

Дисциплина (модуль) «Искусство речевого общения» относится к блоку Б1.В.ДВ.1.3 ООП (ОПОП).

В настоящее время, когда осуществляется реформа всей системы высшего образования, ключевую роль в гуманитарной подготовке студентов играет освоение ими учебных дисциплин, призванных формировать общую культуру личности, развивать личностные способности учащихся.

Необходимость введения курса «Искусство речевого общения» обусловлена своеобразием общекультурной ситуации в современном обществе: обучение теории и практике речевого общения – одна из важнейших задач подготовки образованных, компетентных выпускников вузов. К студентам - будущим выпускникам вуза физической культуры и спорта - предъявляются требования не только высокого профессионализма, но и глубокого понимания принципов общения, особенно речевого. Поэтому необходимо научить их свободно пользоваться разнообразными языковыми средствами в различных коммуникативно-речевых условиях и прежде всего в непосредственной профессиональной деятельности, развить навыки речевого общения, научить их культуре общения, сформировать у них правильную, выразительную речь, являющуюся одним из критериев профессионализма в любой области.

Кроме того, необходимость овладения искусством речевого общения объясняется сущностью самого предмета этой науки: риторика – искусство «мыслить», обучение речи невозможно без одновременного обучения мыслить, формировать мировоззрение, передавать знания, выражать знания и мировоззрение в слове. Система современного риторического образования, опираясь на достижения классической риторики, основную свою задачу

видит в том, чтобы разработать предельно доступные и наиболее эффективные речевые технологии, способные сформировать у человека навыки хорошего и результативно звучащего слова. Именно поэтому овладение ораторским искусством, задающим основные координаты речевого общения, исключительно важно для подготовки выпускников высокого профессионального уровня.

Основные понятия рассматриваются в предлагаемой программе в тесной связи с основными понятиями таких дисциплин, как «Русский язык и культура речи», «Философия», «Психология», «Педагогика», «Этика в спорте», «Этикет деловых отношений в сфере физической культуры и спорта».

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Искусство речевого общения», 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
<b>ОК-5</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систему современного русского и иностранного языков; нормы словоупотребления; нормы русской грамматики и грамматики иностранного языка; орфографические нормы современного русского языка и изучаемого иностранного языка; нормы пунктуации и их возможную вариантность;</li> <li>- литературный язык как особую высшую, обработанную форму общенародного (национального) языка;</li> <li>- специфику различных функционально-смысловых типов речи (описание, повествование, рассуждение), разнообразные языковые средства для обеспечения логической связности письменного и устного текста.</li> </ul>	4  (3 ускор. обуч.)		6,  4 (ускор. обуч.)
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать устные и письменные, монологические и диалогические речевые произведения научных и деловых жанров с учетом целей, задач, условий общения, включая научное и деловое общение в среде Интернет;</li> <li>- свободно общаться и читать оригинальную монографическую</li> </ul>	4  (3 ускор. обуч.)		6,  4 (ускор. обуч.)

	и периодическую литературу на иностранном языке по профессиональной тематике и статьи из газет и журналов, издаваемых на иностранных языках и в сети Интернет.			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными формами, видами устной и письменной коммуникации в учебной и профессиональной деятельности;</li> <li>- технологиями самостоятельной подготовки текстов различной жанрово-стилистической принадлежности</li> <li>- культурой речи;</li> <li>- иностранным языком на уровне контакта с носителями языка с целью быть понятым по широкому кругу жизненных и профессиональных вопросов.</li> </ul>	4  (3 ускор. обуч.)		б,  4 (ускор. обуч.)
<b>ОПК-4</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие основы педагогики, психологии, культурологи, истории;</li> <li>- цель, задачи и методы педагогической деятельности;</li> <li>- характеристики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности.</li> </ul>	4  (3 ускор. обуч.)		б,  4 (ускор. обуч.)
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками воспитательной деятельности по целенаправленному формированию у учеников социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности.</li> </ul>	4  (3 ускор. обуч.)		б,  4 (ускор. обуч.)
<b>ПК-32</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- функции и средства общения;</li> <li>- стили педагогического общения;</li> <li>- психологию конфликта;</li> <li>- психологию межличностных отношений;</li> <li>- психологию личности и группы, группового поведения.</li> </ul>	4  (3 ускор. обуч.)		б,  4 (ускор. обуч.)
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободно общаться с различным контингентом, грамотно освещать проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>- выбрать и реализовать тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам;</li> <li>- устанавливать конструктивные взаимоотношения и организовывать взаимодействие между участниками образовательного процесса.</li> </ul>	4  (3 ускор. обуч.)		б,  4 (ускор. обуч.)
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными приемами, формами, видами устной и письменной речи в профессиональной деятельности;</li> </ul>	4  (3		б,  4

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами общения при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом;</li> <li>- психолого-педагогическими способами и методами создания благоприятного микроклимата в коллективе.</li> </ul>	<i>ускор. обуч.)</i>		<i>(ускор. обуч.)</i>
--	--	--------------------------	--	---------------------------

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

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

#### **Содержание дисциплины**

##### **Раздел 1. Язык, речь, общение**

###### **Тема 1.1. Речь в современном мире**

Значение слова в формировании духовного мира личности, её социальной активности. Публичная речь в современном мире.

Язык, речь, общение. Основные функции общения. Общение и речевая деятельность.

###### **Тема 1.2. Невербальные средства общения**

Понятие о невербальной коммуникации. Жесты, мимика, визуальный контакт (взгляд), позы, улыбка, интонация, походка, обстановка, интерьер. Межнациональные отличия невербального общения.

##### **Раздел 2. Основы ораторского мастерства**

###### **Тема 2.1. Риторика как дисциплина**

Определение современной риторики как особой дисциплины.

Предмет и задачи изучения риторики в вузе. Предпосылки формирования красноречия в Древней Греции. Истоки русской риторики. Ораторское искусство – явление историческое.

###### **Тема 2.2. Ораторская речь**

Ораторская речь, ее роды и виды. Стили красноречия.

###### **Тема 2.3. Оратор как центральное понятие риторики**

Личность оратора. Риторические навыки и умения. Кто может стать хорошим оратором. Нравственная позиция оратора. Выработка оратором уверенности в себе. Психологическая и физическая подготовка к выступлениям. Ежедневная подготовка к выступлениям. Создание собственного архива. Владение техникой речи.

## **Тема 2.4. Оратор и аудитория**

Взаимодействие оратора и аудитории. Каналы воздействия оратора на аудиторию. Способы речевого воздействия на личность. Способы «борьбы» слушателей с речевым воздействием оратора. Эффект живой реакции. Скрытая форма диалога. Открытый диалог. Средства активизации внимания аудитории.

## **Тема 2.5. Общие требования к публичному выступлению**

Устная и письменная речь. Большая эффективность устной речи. Трудности ораторского выступления. Требования к публичному выступлению. Позиции оратора в ходе публичного выступления. Правила успешного выступления. Значение личности оратора.

## **Тема 2.6. Выдающиеся ораторы прошлого**

Ораторы Древней Греции и Древнего Рима: Горгий, Лисий, Демосфен, Сократ, Платон, Цицерон, Квинтилиан. Представители русского академического красноречия: Т.Н. Грановский, В.О. Ключевский, Ф.И. Буслаев, И.П. Павлов и др. Блестящая плеяда ораторов русского судебного красноречия: А.Ф. Кони, Ф.Н. Плевако, В.Д. Спасович, П.С. Сергеич. Ораторы русского политического красноречия советского периода: А.В. Луначарский, Г.В. Плеханов, В.И. Ленин, Н.И. Бухарин и др.

## **Раздел 3. Звучащая речь и ее особенности**

### **Тема 3.1. Коммуникативные качества речи оратора**

Выразительность. Богатство. Логичность. Точность. Лаконизм. Доступность. Чистота. Правильность. Уместность.

### **Тема 3.2. Техника речи**

Звучащий текст и его особенности. Речевой аппарат. Дикция. Артикуляция как работа над звуками речи. Голос как средство коммуникации. Голосовое поведение. Сила и высота голоса. Логические ударения. Интонация и смысл высказывания. Интонационное богатство. Ритм и темп речи. Тембр речи. Искусство тембрирования. Профессиональные качества голоса. Дыхание. Упражнения по технике речи.

### **Тема 3.3. Речевые средства воздействия оратора на слушателей**

Образность речи. Повторение. Призыв. Цитирование. Противопоставление. Игра слов. Намек. Перекрещивание (хиазм). Цепь. Вставка. Короткие рассказы. Напоминание. Использование неожиданной статистики. Юмор, остроты, ирония. Целеустремленность. Невербальные средства воздействия.

### **Тема 3.4. Риторические фигуры в публичном выступлении**

Повтор (анафора, эпифора, параллелизм). Риторические обращения. Риторические вопросы. Риторические восклицания. Антитеза. Оксюморон. Градация. Инверсия. Эллипсис. Умолчание.

#### **Раздел 4. Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля**

##### **Тема 4.1. Композиция речи**

План – основа композиции. Начало речи. Этикетные формулы. «Зацепляющий крючок». Вступление. Главная часть: основная мысль, последовательность ее раскрытия. Заключение. Свободная композиция.

##### **Тема 4.2. Методы изложения и объяснения материала**

Индуктивный метод. Дедуктивный метод. Метод аналогии. Концентрический метод. Ступенчатый метод. Исторический метод. Композиционный принцип усиления.

##### **Тема 4.3. Логические формы изложения**

Анализ. Синтез. Сравнение. Обобщение.

##### **Тема 4.4. Риторические приемы в публичном выступлении**

Эффект визуального имиджа. Эффект первых фраз. Эффект аргументации. Эффект квантового выброса информации. Эффект паузы. Эффект художественной выразительности.

#### **Раздел 5. Культура дискусивно-полемиической речи**

##### **Тема 5.1. Спор. Дискуссия**

Спор: понятие и функции. Классификация споров. Из истории искусства спора. Эристика – искусство спора. Диалектика – искусство нахождения истины. Софистика – искусство словесной манипуляции.

Стратегия и тактика спора как формы организации коммуникации. Причины и ситуации спора. Логические аспекты спора. Культура ведения спора. Речевые уловки и их корректность. Классификация уловок. Запрещенные приемы спора и способы их нейтрализации. Виды дискуссий.

##### **Тема 5.2. Полемика**

Полемика. Полемические приемы. Способы убеждения оппонента. Искусство отвечать на вопросы. Классификация вопросов. Виды ответов. Диспут, дебаты, прения.

## Раздел 6. Устное публичное выступление

### Тема 6.1. Подготовка к монологическому выступлению на заданную тему

Выбор темы, цели речи, поиск необходимого информативного материала. Составление плана выступления. Словесное оформление выступления. Построение речи. Вступление и заключение. Отработка техники речи и поведения.

Способы произнесения речи (наизусть, по рукописи, пересказ с опорой на тезисы, импровизация), их достоинства и недостатки. Тренировка памяти. Критерии оценки устного публичного выступления.

### Тема 6.2. Анализ выступлений и их оценка

Выступления, их оценка всеми присутствующими, которые учатся анализировать этапы подготовки и произнесения речи, элементы речи (риторический анализ выступления по схеме).

### 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	Язык. Речь. Общение	4	2	4	10		
2	Основы ораторского мастерства	4	4	10	40		
3	Звучащая речь и ее особенности	4		4	10		
4	Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля	4	2	4	10		
5	Культура дискусивно-	4	2	4	22		

	полюмической речи						
6	Устное публичное выступление	4		4	12		
		4					Зачет с оценкой
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>30</b>	<b>104</b>		

### Очная (ускоренная) 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	Язык. Речь. Общение	3	2	4	10		
2	Основы ораторского мастерства	3	4	10	40		
3	Звучащая речь и ее особенности	3		4	10		
4	Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля	3	2	4	10		
5	Культура дискусивно-полюмической речи	3	2	4	22		
6	Устное публичное выступление	3		4	12		
		3					Зачет с оценкой
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>30</b>	<b>104</b>		

### 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	Язык. Речь. Общение	6	0,5		20		
2	Основы ораторского мастерства	6	2	1	40		
3	Звучащая речь и ее особенности	6		0,5	20		
4	Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля	6	0,5	0,5	20		
5	Культура дискусивно-полемической речи	6		2	20		
6	Устное публичное выступление	6		2	16		
		6					Зачет с оценкой
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		

### Заочная форма обучения (ускоренное обучение)

№	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	

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Язык. Речь. Общение	4	0,5		20		
2	Основы ораторского мастерства	4	2	1	40		
3	Звучащая речь и ее особенности	4		0,5	20		
4	Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля	4	0,5	0,5	20		
5	Культура дискусивно- полемической речи	4		2	20		
6	Устное публичное выступление	4		2	16		
		4					Зачет с оценкой
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		

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

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

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

Для промежуточной аттестации студентов, обучающихся по дисциплине (модулю) «Искусство речевого общения», используются проверочные тесты, результаты выполнения которых оцениваются в баллах. Кроме того, студенты получают баллы по результатам защиты реферата, участия в групповой учебной дискуссии, выступлений с убеждающей и агитационной речами на заданные темы с учетом риторических требований,

а также доклада об одном из ярких представителей какого-либо направления ораторского искусства (проект «Конкурс ораторов»).

### **Темы рефератов**

1. Публичная речь в современном мире.
2. Индивидуальные особенности ораторов.
3. Современная риторическая ситуация.
4. Социально-политическое красноречие.
5. Академическое красноречие.
6. Судебное красноречие.
7. Военное красноречие.
8. Социально-бытовое красноречие.
9. Богословско-церковное красноречие.
10. Торговое красноречие.
11. Особенности общения по телефону.
12. Этика публичной речи.
13. Конфликтные ситуации в коммуникации.

### **Темы для дискуссии**

- Должны ли молодые люди служить в армии?
- Нужна ли смертная казнь?
- Гражданский брак: за и против.
- Деньги зло?
- Современное ТВ: за и против.
- Ревность – проявление любви или эгоизма?
- Образование должно быть бесплатным.

### **Темы для убеждающих речей**

**(с риторическим анализом выступления)**

- Книга, которую надо прочесть.
- Фильм, который нельзя пропустить.
- Спектакль, который нужно посмотреть
- Здоровье – это богатство.
- Деньги – это свобода.
- Деньги – зло.
- «Кто не умеет говорить – карьеры не сделает» (Наполеон).
- Твоя судьба зависит только от тебя.
- Женская дружба – это утопия.

### **Темы для агитационных речей**

### **(с риторическим анализом выступления)**

- Сходите на концерт классической музыки.
- Подпишитесь на газету/журнал «...».
- Все на субботник!
- Изучайте риторику.
- Отдайте Ваш голос за ...

### **Темы для доклада об ораторе**

- Ораторы Древней Греции и Древнего Рима: Горгий, Лисий, Демосфен, Сократ, Платон, Цицерон, Квинтилиан.
- Представители русского академического красноречия: Т.Н. Грановский, В.О. Ключевский, Ф.И. Буслаев, И.П. Павлов и др.
- Блестящая плеяда ораторов русского судебного красноречия: А.Ф. Кони, Ф.Н. Плевако, В.Д. Спасович, П.С. Сергеич.
- Ораторы русского политического красноречия советского периода: А.В. Луначарский, Г.В. Плеханов, В.И. Ленин, Н.И. Бухарин, И.Сталин и др.
- Ораторы XX века (социально-политическое красноречие): У. Черчилль, А. Гитлер, Б. Муссолини, М.Л. Кинг, Ф.Кастро и др.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ПО ВСЕМУ КУРСУ**

1. Как соотносятся между собой язык, речь, общение? Расскажите о функциях общения.
2. Почему возрастает роль публичной речи в современном мире?
3. Расскажите о невербальных средствах общения.
4. Какие зоны общения выделяются в невербальной риторике?
5. Жестовая коммуникация. Виды жестов.
6. Что такое риторика? Где и когда она возникла? На знания каких наук опирается современная риторика?
7. Каковы предпосылки формирования красноречия в Древней Греции?
8. Кто такие софисты? Расскажите о горгианских фигурах.
9. Какой вклад в развитие классической риторики внёс Сократ (Платон, Аристотель, Демосфен, Цицерон, Квинтилиан)?
10. Расскажите о составных частях классической риторики.

11. Какие роды и виды ораторской речи вы знаете?
12. Факторы, мешающие эффективно слушать и воспринимать сообщение говорящего.
13. Почему устное выступление эффективнее письменного?
14. Требования, предъявляемые к оратору.
15. Расскажите о выдающихся ораторах прошлого, представителях академического, судебного или политического красноречия.
16. Способы речевого воздействия на личность.
17. Каковы общие требования к публичному выступлению?
18. Позиции оратора в ходе публичного выступления.
19. Способы «борьбы» слушателей с речевым воздействием оратора.
20. Оратор и аудитория: эффект «живой реакции», скрытая форма диалога, открытый диалог.
21. Учет особенностей аудитории. Взаимодействие оратора и аудитории. Каналы воздействия оратора на аудиторию.
22. Понятие внимания. Композиционные, речевые и методические средства активизации внимания слушателей.
23. Расскажите о технике речи и требованиях к профессиональным качествам голоса.
24. Общие правила успешного выступления.
25. Коммуникативные качества речи.
26. Речевые средства воздействия на слушателей.
27. Паузы в речи, их виды. Роль пауз.
28. Расскажите о риторических фигурах.
29. Композиция речи.
30. Методы изложения и объяснения материала.
31. Мотивы слушания и типы слушателей.
32. Психологическая культура оратора.
33. Логика в ораторской речи (логическая культура оратора).
34. Этическая культура оратора.

35. Риторические приемы в публичном выступлении.
36. Классификация споров. История развития эристики.
37. Уловки в споре.
38. Полемика. Полемические приемы.
39. Классификация вопросов. Виды ответов.
40. Этапы подготовки к устному публичному выступлению.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Искусство речевого общения»**

**а) Основная литература:**

1. Александров Д.Н. Риторика: учебное пособие / Д.Н. Александров. – 2-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2012. – 624 с.: ил. – ISBN 978-5-89349-205-7; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79331>
2. Волкова М.С. Риторика (Ораторское искусство) : курс лекций : для направлений подгот. 032400.68, 034600.62, 100400.62, 230700.62, 080200.62, 034300.62 : утв. и рек. эмс гуманитар. ин-та фгбоу впо "ргуфксмит" / М.С. Волкова ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014.
3. Крылова М.Н. Риторика: учебное пособие / М.Н. Крылова. – Москва: Директ-Медиа, 2014. – 242 с. - ISBN 978-5-4458-8818-5; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235641>
4. Липатова В.Ю. Рефлексивная риторика: учебное пособие / В.Ю. Липатова. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2013. – 292 с. - ISBN 978-5-91419-664-3; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=136053>
5. Шевелева О.В. Организация ведения переговоров : учеб. пособие / О.В. Шевелева. - [2-е изд., изм. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2014.

**б) Дополнительная литература:**

1. Александров Д.Н. Логика. Риторика. Этика : учеб. пособие / Александров Дмитрий Николаевич. - 3-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2004.

2. Александров Д.Н. Самоучитель красноречия / Александров Д.Н. - М.: Гранд-Фаир, 2003..
3. Аристотель. Этика. Политика. Риторика. Поэтика. Категории / Аристотель. - Минск: Лит., 1998.
4. Введенская Л.А. Деловая риторика : Учеб. пособие для вузов / Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова. - 4-е изд. - М.; Ростов н/Д: МарТ, 2008.
5. Введенская Л.А. Риторика и культура речи : учеб. пособие для студентов вузов : рек. М-вом образования РФ / Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова. - Изд. 10-е, доп. и перераб. - Ростов на/Д: Феникс, 2009.
6. Корнилова Е.Н. Риторика - искусство убеждать: Своеобразие публицистики антич. эпохи : учеб. пособие / МГУ им. М.В. Ломоносова. - М.: УРАО, 1998.
7. Кохтев Н.Н. Основы ораторской речи / Кохтев Н.Н. - М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1992.
8. Леммерман Х. Учебник риторики : Тренировка речи с упражнениями; Пер. с нем. / Леммерман Х. - 2-е изд., перераб. - М.: АО Интерэксперт, 1998.
9. Львов М.Р. Риторика. Культура речи : Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. спец. блок ГСЭ: Рек. УМО по спец. пед. образования / Львов Михаил Ростиславович. - М.: АCADEMIA, 2003.
10. Мартыянова И.А. Основы риторики : Пособие - хрестоматия для старшеклассников / Мартыянова И.А. - СПб.; М.: Сова: Эксмо-пресс, 2002.
11. Марченко О.И. Риторика как норма гуманитарной культуры : Учеб. пособие для вузов / Марченко О.И. - М.: Наука, 1994.
12. Михальская А.К. Русский Сократ : Лекции по сравнительно-ист. риторике: Учеб. пособие для студентов гуманитарных фак. / Михальская А.К. - М.: АCADEMIA, 1996.
13. Ораторы Греции : пер. с древнегреч. / Сост. и науч. подгот. текста М. Гаспарова; Вступ. ст. В. Боруховича; Коммент. И. Ковалевой и О. Левинской. - М.: Худож. лит., 1985. 13. Цицерон. Речи. В 2 т. Т. 1: Годы 81 - 63 до н.э. / Изд. подгот. В.О. Горенштейн, М.Е. Грабарь-Пассек / Цицерон. - Репринт. воспроизведение текста изд. 1962 г. - М.: Наука, 1993.
14. Риторика или Ораторское искусство : Учеб. пособие для студентов вузов: Рек. Умц / авт.-сост. Кузнецов И.Н. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004.

15. Риторика : учеб. пособие / авт.-сост. И.Н. Кузнецов. - 5-е изд. - М.: Дашков и К, 2010.
16. Соколова О.И. Культура речевой коммуникации : учеб. пособие для бакалавров, специалистов и магистров неяз. вузов / О.И. Соколова, С.М. федюнина, Н.А. Шабанова. - М.: Флинта: Наука, 2009.
17. Савкова З.В. Искусство оратора : [учеб. пособие] / Савкова Зинаида Васильевна; СПбИВЭСЭП. - 2-е изд., доп. - СПб.: [Знание], 2003.
18. Цицерон. Речи. В 2 т. Т. 2: Годы 62 - 43 до н.э. / Изд. подгот. В.О. Горенштейн, М.Е. Грабарь-Пассек / Цицерон. - Репринт. воспроизведение текста изд. 1962 г. - М.: Наука, 1993.
19. Чанышев А.Н. Аристотель / А.Н. Чанышев. - 2-е, доп. изд. - М.: Мысль, 1987.
20. Яров С. Риторика вождей: В.И. Ленин и И.В. Сталин как ораторы / Яров Сергей // Звезда. - 2007. - N 11. - С. 168-179.

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

1. <http://www.ritoris.ru>
2. <http://www.ritorika.ru>
3. <http://www.orator.education>
4. <http://www.ystno.ru>
5. <http://www.master-ritor.ru>
6. <http://www.gramota.ru>
7. <http://www.slovari.ru>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

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

1. Для материально-технического обеспечения дисциплины (модуля) «Искусство речевого общения» имеются мультимедийные классы, включающие специализированное оборудование: проектор, экран.

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

3. В библиотеке РГУФКСМиТ имеется литература по риторике, указанная в данной программе в разделе 6 (а, б). Кроме того, на кафедре филологии и спортивной журналистики имеются материалы, обеспечивающие тематические иллюстрации, а также диктофоны, различные словари (орфоэпический, акцентологический, толковый, фразеологический, синонимов, антонимов, фразеологический, иностранных слов и др.).

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.1.3 «ИСКУССТВО РЕЧЕВОГО ОБЩЕНИЯ» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 2 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной, заочной (ускоренной) форм обучения

## **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра филологии и спортивной журналистики

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр (очная форма), 6 семестр (заочная форма),  
4 семестр (ускоренное обучение)  
Форма промежуточной аттестации: зачёт с оценкой

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Коллоквиум, опрос и выполнение практических заданий по теме «Общие требования к публичному выступлению» (тренинги, ролевые игры, репродуктивные задачи и задания)</i>	21 неделя	3
2	<i>Выступление на семинаре по теме «Выдающиеся ораторы прошлого»</i>	22 неделя	3
3	<i>Презентация по теме «Выдающиеся ораторы прошлого»</i>	22 неделя	5
4	<i>Опрос и выполнение практических заданий по теме «Техника речи»(тренинги)</i>	23 неделя	3
5	<i>Коллоквиум, опрос и выполнение практических заданий по темам «Коммуникативные качества речи», «Речевые средства воздействия оратора на слушателей», «Риторические фигуры в публичном выступлении», «Композиция речи» (тренинги, ролевые игры, репродуктивные задачи и задания)</i>	24 неделя	3
6	<i>Коллоквиум, опрос и выполнение практических заданий по темам «Методы изложения и объяснения материала», «Логические формы изложения», «Риторические приемы в публичном выступлении» (тренинги, ролевые игры, репродуктивные задачи и задания)</i>	25 неделя	3
7	<i>Коллоквиум, опрос и выполнение практических заданий по теме «Спор. Дискуссия» (групповая учебная дискуссия).</i>	31 неделя	5
8	<i>Написание и защита реферата по теме «Роды и виды ораторской речи»</i>	32 неделя	10
9	<i>Выступления на семинаре по теме «Подготовка к монологическому выступлению на заданную тему». Конкурс ораторов.*</i>	33 неделя	5

10	<i>Итоговые тесты по всем разделам дисциплины</i>	<i>34 неделя</i>	<i>10</i>
11	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*\*Студент, победивший в конкурсе ораторов, получает 5 дополнительных бонусных баллов к итоговой оценке.*

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практического задания по теме «Риторические приемы в публичном выступлении», пропущенной студентом</i>	5
2	<i>Тестирование по теме «Основы ораторского мастерства», пропущенной студентом</i>	5
3	<i>Тестирование по разделу «Основы дискусивно-полемиического мастерства», пропущенному студентом</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме «Роды и виды ораторской речи», пропущенной студентом</i>	15
5	<i>Презентация по теме «Выдающиеся ораторы прошлого», пропущенной студентом</i>	10
6	<i>Выступления по теме «Подготовка к монологическому выступлению на заданную тему»</i>	10

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

**IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплине (модулю) «Искусство речевого общения», завершающейся зачетом с оценкой**

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

ECTS						
------	--	--	--	--	--	--

*В течение семестра проводится срез текущей успеваемости.*

**Шкала успеваемости по дисциплине (модулю) «Искусство речевого общения» при  
проведении текущего контроля успеваемости**

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

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра филологии и спортивной журналистики**

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

**Б1.В.ДВ.1.3 «ИСКУССТВО РЕЧЕВОГО ОБЩЕНИЯ»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, очная (ускоренная)  
заочная, заочная (ускоренное обучение)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетных единицы.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 4 (очная форма), 6 (заочная форма), 4 семестр (заочная форма – ускоренное обучение)

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** вооружение учащихся основами знаний в области речевой коммуникации, риторики; обучение основам речевого общения, повышение у студентов уровня владения языком; формирование коммуникативной компетенции, реального речевого мастерства, выработка системы умений и навыков, необходимых для практического владения эффективной и риторически культурной речью как важнейшим средством обучения, воспитания и развития, средством общения и передачи информации, важнейшим инструментом в профессиональной деятельности, т.е. подготовка коммуникативно грамотного выпускника вуза физической культуры.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):** В результате освоения дисциплины (модуля) «Искусство речевого общения» обучающийся должен:

**Знать:**

- современную концепцию риторики, специфику риторического знания;
- систему основных понятий общей риторики;
- о речи как инструменте общения, об общих требованиях к публичному выступлению;
- о нормах аргументации, отложившихся в культуре современного общества.

**Уметь:**

- управлять своим речевым поведением и анализировать его;
- ориентироваться в речевой ситуации профессионального общения;
- определять коммуникативную стратегию и тактику речевого поведения;
- гибко использовать систему риторических техник для достижения прогнозируемого результата.

**Владеть:**

- основами речевого мастерства, навыками эффективного речевого поведения в актуальных ситуациях общения;
- своим голосом, речевым аппаратом, с тем чтобы общение было максимально эффективным;

- навыки построения высказывания в форме завершенного произведения слова, адресованного определенной публике;

- навыками участия в диалогических и полилогических ситуациях общения, установления контакта, обмена информацией с другими членами языкового коллектива, связанными с говорящим различными социальными отношениями.

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Искусство речевого общения»:

### 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	Язык. Речь. Общение	4	2	4	10		
2	Основы ораторского мастерства	4	4	10	40		
3	Звучащая речь и ее особенности	4		4	10		
4	Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля	4	2	4	10		
5	Культура дискусивно-полемиической речи	4	2	4	22		
6	Устное публичное выступление	4		4	12		
		4					Зачет с оценкой
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>30</b>	<b>104</b>		

## Очная (ускоренная) 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	Язык. Речь. Общение	3	2	4	10		
2	Основы ораторского мастерства	3	4	10	40		
3	Звучащая речь и ее особенности	3		4	10		
4	Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля	3	2	4	10		
5	Культура дискусивно-полемиической речи	3	2	4	22		
6	Устное публичное выступление	3		4	12		
		3					Зачет с оценкой
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>30</b>	<b>104</b>		

## 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	Язык. Речь. Общение	6	0,5		20		
2	Основы ораторского мастерства	6	2	1	40		
3	Звучащая речь и ее особенности	6		0,5	20		
4	Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля	6	0,5	0,5	20		
5	Культура дискусивно- полемической речи	6		2	20		
6	Устное публичное выступление	6		2	16		
		6					Зачет с оценкой
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		

### Заочная форма обучения (ускоренное обучение)

№	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	Язык. Речь. Общение	4	0,5		20		
2	Основы ораторского мастерства	4	2	1	40		
3	Звучащая речь и ее особенности	4		0,5	20		
4	Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля	4	0,5	0,5	20		
5	Культура дискусивно- полемической речи	4		2	20		
6	Устное публичное выступление	4		2	16		
		4					Зачет оценкой с
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.1.4 «ОСНОВЫ ОЛИМПИЙСКИХ ЗНАНИЙ»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная\очная ускоренная\заочная\заочная ускоренная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
*Гуманитарного института*  
Протокол № 36 от «24» апреля 2014 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № 18 от «12» мая 2015 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № 20 от «24» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № 25 от «18» мая 2017 г.

Составители: Мельникова Наталия Юрьевна – д.п.н., профессор, заведующая  
кафедрой ИФКСиОО РГУФКСМиТ (общая редакция),  
Леонтьева Надежда Сергеевна – к.п.н., доцент кафедры ИФКСиОО  
РГУФКСМиТ,  
Самойлова Екатерина Александровна – преподаватель кафедры ИФКСиОО  
РГУФКСМиТ,  
Леонтьева Любовь Сергеевна – зав. метод. кабинетом кафедры ИФКСиОО  
РГУФКСМиТ.

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Основы олимпийских знаний»**

Цель спецкурса «Основы олимпийских знаний» - вооружить студентов знаниями об олимпизме, олимпийском движении и Олимпийских играх, которые они смогут использовать в педагогической практике своей будущей специальности. Сформировать определенный уровень знаний, способствующий в ходе дальнейшей работы студентов улучшать общественное мнение об олимпизме, олимпийском движении и Олимпийских играх, и, в конечном счете, реализовывать гуманистические ценности олимпизма в обществе.

Перед спецкурсом «Основы олимпийских знаний» стоят следующие основные задачи:

1. Формирование у студентов прочных, глубоких знаний об Олимпийских играх, олимпийском движении, их истории; целях, задачах, идеалах и ценностях олимпизма; о гуманизме в целом и гуманистическом потенциале спорта.
2. Вооружить студентов знаниями, способствующими в будущей работе формированию у детей и молодежи мотивации на спорт, занятий физическими упражнениями; интереса к Олимпийским играм и олимпийскому движению, стремления реализовывать через спорт гуманистические ценности.
3. Способствовать формированию у студентов соответствующих навыков, помогающих прививать детям и молодежи способностей по ведению всегда честной спортивной борьбы, проявлению воли и мужества к победе.
4. Научить умению вести пропаганду идей олимпизма.

В процессе самостоятельной работы студенты, кроме изучения рекомендованной литературы, могут использовать и такие формы, как работу с материалами по олимпийскому образованию в учебных кабинетах кафедр,

ознакомление с наглядными пособиями по курсу истории, выполнение рефератов, самостоятельных и контрольных работ, тестов по заданию кафедры и т.п.

## **2. Место дисциплины «Основы олимпийских знаний» в структуре ООП бакалавриата**

В системе теоретико-педагогических дисциплин, которые изучаются в вузах физической культуры, спецкурс «Основы олимпийских знаний» должен занимать значительное место. Он вооружает студентов практическими навыками, которые понадобятся им в предстоящей работе. Спецкурс помогает будущим специалистам лучше познать свою профессию и повысить педагогическую культуру, вооружает их исторической перспективой, непосредственно подготавливает к практической деятельности. Программа соответствует Государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Основы олимпийских знаний», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма	Заочная ускоренная
1	2	3		
<b>ОК-1</b> способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции	<p><b>Знать:</b> философские основы профессиональной деятельности; основные философские категории и проблемы человеческого бытия.</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы; системно анализировать и выбирать социально-психологические концепции.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками работы с основными философскими категориями; технологиями приобретения, использования и обновления философских знаний для анализа предметно-практической деятельности.</p>	4 семестр (3 ускор.обуч.)	8 семестр	4 семестр
<b>ОК-2</b> способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции	<p><b>Знать:</b> процесс историко-культурного развития человека и человечества; всемирную и отечественную историю и культуру; особенности национальных традиций, текстов; движущие силы и закономерности исторического процесса; место человека в историческом процессе; политическую организацию общества.</p> <p><b>Уметь:</b> определять ценность того или иного исторического или культурного факта или явления; уметь соотносить факты и явления с исторической эпохой и принадлежностью к культурной традиции; проявлять и транслировать уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям; анализировать многообразие культур и цивилизаций; оценивать роль цивилизаций в их взаимодействии.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками исторического, историко-типологического, сравнительно-типологического анализа для определения места профессиональной деятельности в культурно-исторической парадигме; навыками бережного отношения к культурному наследию и человеку; информацией о движущих силах исторического процесса; приемами анализа сложных социальных проблем в контексте событий мировой истории и современного социума.</p>	4 семестр (3 ускор.обуч.)	8 семестр	4 семестр
<b>ОК-7</b> способность к самоорганизации и самообразованию	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пути и средства профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги; магистратура, аспирантура);</li> <li>- систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления;</li> <li>- закономерности профессионально-творческого и культурно-</li> </ul>	4 семестр (3 ускор.обуч.)	8 семестр	4 семестр

<p>ПК – 31</p> <p>способность применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p>нравственного развития.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания);</li> <li>- анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b> навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний.</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия пропагандистской и рекламной деятельности; - виды и формы мониторинга используемые в сфере физической культуры и спорта; - методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о физической культуре и спорта; - приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом; - основные приемы и средства анализа и обобщения информации о физической культуре и спорте.</li> </ul>	<p>4 семестр (3 ускор.обуч.)</p>	<p>3 семестр 4 семестр</p>
--	---	----------------------------------	--------------------------------

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Основы олимпийских знаний»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 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	Олимпизм – феномен культуры	4	2	5	18		
2	Вклад греческой цивилизации в мировую олимпийскую культуру	4	1	5	14		
3	Олимпийский идеал здоровья и здоровый образ жизни	4	1	5	18		
4	Олимпизм – единство спорта, культуры и образования	4	2	5	18		
5	Олимпийское движение и социальные процессы	4	2	5	18		
6	Формы организации проведения уроков по олимпийскому образованию	4	2	5	18		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>10</b>	<b>30</b>	<b>104</b>		дифференцированный зачет

**Очная (ускоренная) форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа		
1	Олимпизм – феномен культуры	3	2	5	18		
2	Вклад греческой	3	1	5	14		

	цивилизации в мировую олимпийскую культуру						
3	Олимпийский идеал здоровья и здоровый образ жизни	3	1	5	18		
4	Олимпизм – единство спорта, культуры и образования	3	2	5	18		
5	Олимпийское движение и социальные процессы	3	2	5	18		
6	Формы организации проведения уроков по олимпийскому образованию	3	2	5	18		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>10</b>	<b>30</b>	<b>104</b>		дифференцированный зачет

### Заочная форма

№	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	Олимпизм – феномен культуры	8	1	1	23		
2	Вклад греческой цивилизации в мировую олимпийскую культуру	8		1	23		
3	Олимпийский идеал здоровья и здоровый образ жизни	8		1	23		

4	Олимпизм – единство спорта, культуры и образования	8	1	1	23		
5	Олимпийское движение и социальные процессы	8		1	23		
6	Формы организации проведения уроков по олимпийскому образованию	8		1	23		
<b>Итого часов: 74</b>			2	6	136		дифференцированный зачет

### Заочная ускоренная форма

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа			
1	Олимпизм – феномен культуры	4	1	1	23			
2	Вклад греческой цивилизации в мировую олимпийскую культуру	4		1	23			
3	Олимпийский идеал здоровья и здоровый образ жизни	4		1	23			
4	Олимпизм – единство спорта, культуры и образования	4		1	23			
5	Олимпийское движение и социальные процессы	4		1	23			

6	Формы организации проведения уроков по олимпийскому образованию	4		1	23		
Итого часов: 74			2	6	136		дифференцированный зачет

Из примерного распределения учебных часов следует, что на лекции для обучающихся дневной формы обучения отводится 10 часов, для заочной 2 часа и 2 часа для заочной ускоренной. Планы, конспекты и тезисы лекций разрабатываются преподавателем, читающим этот курс. Что касается практических занятий (30 часов очная форма, 6 часов заочная и 6 часов заочной ускоренной), а также рефератов, докладов, презентаций и других видов самостоятельной работы (104 часа очная форма, 136 часов заочная и 136 заочной ускоренной), то они по мере необходимости и с учетом актуальности по усмотрению преподавателя проводятся и выполняются в течение учебного семестра в виде консультаций, дискуссий, выступлений, деловых игр, обсуждения отдельных проблем.

### **Краткий курс лекций «Основы олимпийских знаний»**

#### *Тема 1. Олимпизм – феномен культуры*

Феномен олимпийской культуры представляет собой развивающийся комплекс накопленных человеческих знаний, норм, ценностей, смыслов, образцов поведения, соответствующих идеологии Олимпийской хартии, философии олимпизма, на основе которых формируется гуманистический образ жизни социума и стиль жизни личности. Благодаря этому феномену работает механизм передачи по каналам культурной преемственности накопленных и развиваемых человечеством олимпийских ценностей от поколения к поколению.

Основополагающие принципы олимпизма:

1 Концепция современного олимпизма принадлежит Пьеру де Кубертену, по чьей инициативе в июне 1894 г. в Париже состоялся Международный атлетический конгресс. 23 июня 1894 г. самоучредился Международный олимпийский комитет (МОК).

2 Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм, объединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам

3 Целью олимпизма является повсеместное становление спорта на службу гармоничного развития человека с тем, чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства.

4 Олимпийское движение, руководимое МОК, берет начало в современном олимпизме.

5 Под верховной властью МОК олимпийское движение объединяет организации, спортсменов и других лиц, которые согласны руководствоваться Олимпийской хартией. Критерием принадлежности к олимпийскому движению является признание Международным олимпийским комитетом.

6 Цель олимпийского движения – способствовать построению лучшего мира посредством воспитания молодежи средствами спорта без какой-либо дискриминации и в духе соблюдения принципов олимпизма, что включает в себя взаимопонимание, дружбу, атмосферу солидарности и честной игры.

7 Деятельность олимпийского движения носит постоянный и универсальный характер. Вершиной его является объединение спортсменов мира на великом спортивном празднике – Олимпийских играх.

8 Олимпийская хартия сводит в единый комплекс основополагающие принципы, правила и официальные разъяснения, принятые МОК. Она

управляет организацией и функционированием олимпийского движения и устанавливает условия празднования Олимпийских игр.

Олимпизм, основы олимпийских знаний в современных условиях - социокультурное образование индустриальной и постиндустриальной цивилизации.

*Тема 2. Вклад греческой цивилизации в мировую олимпийскую культуру*

Ценности современного Олимпийского движения берут истоки в идеях античности, а именно Древнегреческих Олимпийских игр. Античная культура, прежде всего культура Древней Греции, была подчинена идее калокагатии, то есть одновременной красоте тела, духа и нравственных принципов.

С развитием и распространением христианства античные ценности – красота тела – сменились другими идеалами, на первое место выходит забота о душе, а тело рассматривается как «прибежище дьявола».

Тип прогрессивного развития наиболее ярко представлен античной цивилизацией Древней Греции и Рима.

Этот тип цивилизации начал возникать на берегах Средиземного моря. В древности наивысшего развития он достиг в Древней Греции и Древнем Риме.

В глазах греков демократия была одним из главных критериев различия между Европой и Азией. Народовластие в Греции ассоциировалось со свободой, а единовластие, характерное для востока, с рабством, насилием. Подданные восточных обществ, падающие ниц перед царем, воздавая смертному несоразмерные хвалы, божеские почести, в сущности занимаются собственным унижением.

Характерно, что греко-латинская цивилизация впервые поставила и разрешила сложный вопрос: чтобы достичь гармонии в обществе, найти разумное сочетание общественных интересов и интересов личности, нужны хорошие законы. Законы должны охранять права граждан и неукоснительно

соблюдаться как властью, так и гражданами.

*Тема 3. Олимпийский идеал здоровья и здоровый образ жизни*

***Проблема здоровья человека в трудах ученых с древнейших времен.***

***Теория позитивного здоровья Гиппократ***

***Авиценна***

Великий знаток высшего живого существа – человека – Абу Али Ибн Сина (на христианском Западе он был известен как Авиценна) еще при жизни был удостоен следующих высоких титулов: Худжа-тул Хакк (Доказательство или авторитет истины), Шейх-ур-Раис (Глава мудрецов, старейшин, великий мыслитель), Пизишки, Хаками бузург (Великий Исцелитель) и Шараф-ул-Мулк (Слава, гордость страны). Авиценна, выдающийся врач мусульманского мира, родился в 370 году хиджры (980 г.) в селении Афшане близ Бухары, в нынешнем Узбекистане. Важнейший из признаков здоровья, по его мнению, есть «уравновешенность природы». Ибн Сина сообщал «о сумме признаков уравновешиваний природы» человека и указал, что «признаки этого суть... уравновешенность цвета лица между белизной и румянцем, уравновешенность телосложения в смысле полноты и худобы...» и т.д. Интересно, что уже в то время ученый поддерживал значение социальных факторов в определении жизни людей. Он, в частности, писал, что «основное в искусстве сохранения здоровья – это уравновешивание необходимых факторов в определении жизни людей. Он, в частности, писал, что «основное в искусстве сохранения здоровья – это уравновешение необходимых факторов... Они суть: 1) уравновешенность природы, 2) выбор пищи, 3) очистка от излишков, 4) сохранение телосложения, 5) улучшение того, что вдыхается через нос, 6) приспособление одежды, 7) уравновешенность физического и душевного движения».

***Гален (около 129 – около 199)***

Великий врач и не менее великий писатель Древнего Рима Клавдий Гален (Galenus – спокойный) родился в Пергаме, государстве, расположенном в северо-западной части Малой Азии, в правление

императора Адриана. Имени Клавдий, по всей вероятности, он не носил. Оно появилось в результате неправильно расшифрованного титула «светлейший», «славнейший» (Clarissimus, сокращенно – CL.), которое печаталось на его трудах, начиная с эпохи Средневековья. Первоначальное образование Гален получил у своего отца Никона, получившего известность как философ, математик и зодчий. Гален изучал философию с 15 лет, причем из древних мыслителей наибольшее влияние на него оказал Аристотель.

***Герофил*** (около 300-250 гг. до н.э.)

Герофил – ученик Проксагора (340-320 гг. до н.э.) анатома из Коса, прославился в царствование царя Птолемея Лагосского, который разрешил производить вскрытие трупов и даже предоставлял для этой цели живых преступников. Вскрывая трупы, Герофил пришел к выводу, что головной мозг, во-первых, центр всей нервной системы, а во-вторых, органы мышления. К сожалению, достижения ученого не совпадали со взглядами Аристотеля и потому игнорировались. Прошло два тысячелетия, прежде чем догадки Герофила и его последователя Галена утвердились в умах европейских ученых. Заслуга Герофила заключается в том, что он один из первых в своем труде «Анатомия» подробно описал нервную систему и внутренние органы человека.

*Тема 4. Олимпизм – единство спорта, культуры и образования*

Вся деятельность в сфере олимпийского спорта концентрируется на подготовке к Олимпийским играм, их успешном проведении. Наивысшим критерием эффективности подготовки спортсменов к Олимпийским играм является завоевание золотой медали. Олимпийский спорт является мощным стимулом для развития массового спорта, вовлечения в него миллионов людей различных возрастов. Одновременно из массового спорта в олимпийский и профессиональный спорт отбирают наиболее талантливых спортсменов, которые в дальнейшем добиваются выдающихся результатов.

На современном этапе развития усугубляются специфические черты олимпийского, массового и профессионального спорта, происходит все

большее их обособление в самостоятельные отрасли деятельности. Это относится не только к целевой направленности и критериям эффективности, но и организационно-управленческой, социально-правовой и финансово-экономической деятельности.

С течением времени именно проведение игр стало восприниматься как изначальная и единственная цель олимпизма.

Провозглашенные Олимпийской Хартией задачи воспитания молодого поколения, всемерное распространение олимпийских принципов оказались подчиненными.

Очевидно, что восстановление равновесия в осуществлении целей и задач Олимпийского движения потребует специальных исследований и целенаправленной работы.

#### *Тема 5. Олимпийское движение и социальные процессы*

Рассматривая процессы демократизации в современном олимпийском спорте, необходимо, прежде всего, выяснить, насколько деятельность МОК и тенденции развития современного олимпийского спорта соответствуют интересам мирового спортивного сообщества и способствуют сохранению и развитию идеалов олимпизма, и, прежде всего, сохранению мира и политической стабильности.

В настоящее время олимпийское движение характеризуется невиданной ранее стабильностью, высоким авторитетом в мире, большим влиянием на общественную жизнь в различных странах и регионах мира и на все мировое сообщество.

Коммерциализация и профессионализация олимпийского спорта входит в серьезное противоречие с его сущностью и идеалами, требует взвешенных и сбалансированных решений.

Остро стоит вопрос о судьбе олимпийской программы, в том числе о включении или выведении из нее различных видов спорта, сокращении или расширении программы олимпийских соревнований в отдельных видах спорта, предварительном отборе спортсменов и др.

Рассматривая деятельность МОК, следует отметить, что на протяжении второй половины XX века огромное влияние на его работу оказывала политика данного периода: МОК вынужден был участвовать в урегулировании споров и конфликтов, связанных с противоречиями политического характера, а также противостоять апартеиду, ставшему государственной политикой с 1948 г. в Южно-африканском Союзе (с 1961 - ЮАР).

#### *Тема 6. Формы организации проведения уроков по олимпийскому образованию*

Формирование системы олимпийских знаний – это первый шаг в олимпийской педагогической системе.

Результатом олимпийского воспитания в узком педагогическом смысле является совокупность сформированных мотивов и потребностей:

- в систематических занятиях физическими упражнениями в рамках стиля жизни для своего гармонического, разностороннего развития;
- в совершенствовании как физических, так и духовных способностей;
- в стремлении быть активным участником олимпийского движения, разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма, содействовать его развитию;
- в желании участвовать в олимпийских состязаниях и всегда демонстрировать в них честное, рыцарское поведение;
- в стремлении руководствоваться правилами «Честной игры» при любых жизненных обстоятельствах.

Результатом олимпийского обучения является совокупность умений, навыков и способностей:

- использовать физические упражнения в сочетании с другими средствами в рамках своего стиля жизни для формирования физической культуры личности;
- добиваться высоких достижений в спортивных соревнованиях, строить свои занятия спортом таким образом, чтобы они не приводили к

одностороннему, уродливому развитию личности;

- разьяснять и пропагандировать идеи олимпизма;
- всегда вести честную и справедливую борьбу, проявлять мужество и волю в спорте, спортивных соревнованиях, а также убеждение в том, что только такое поведение является единственно правильным в спорте.

Основную работу по олимпийскому образованию с учащимися 1-7 классов проводят учащиеся 8-11 классов, а классные руководители им помогают. В связи с этим для олимпийского образования в школе определено 3 этапа, предполагающие освоение определённой системой знаний, умений и навыков, а также определённой мотивацией.

1 этап – друзья Эллады (ученики 1-3 классов)

2 этап - юные олимпийцы (ученики 5-7 классов)

3 этап - ученики (8-11 классов)

## **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 «Основы олимпийских знаний». (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Основы олимпийских знаний».

### **Вопросы к дифференцированному зачету по курсу «Основы олимпийских знаний»:**

#### **Введение в предмет.**

1. Что изучает основы олимпийских знаний?
2. Что составляет научно-теоретическую и методологическую основы изучения предмета?

3. В чем состоит значение олимпийского образования для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта?
4. Что вы знаете о международных органах управления олимпийским образованием в мире?

### **Основы олимпийских знаний**

1. Какие исторические предпосылки лежат в основе возникновения международного олимпийского образования?
2. Основы олимпийских знаний в СССР и России. Управление Олимпийского образования в ОКР.
3. На каком конгрессе был создан МОК и принята Хартия?
4. Основополагающие принципы Олимпизма.
5. Олимпизм – феномен культуры.
6. Расскажите о международном комитете Фэйр Плей.
7. Что такое Паралимпийские игры?
8. Спортивное движение лиц с ограниченными возможностями.
9. Что вы знаете о международном движении Фэйр Плей?
10. Что вы знаете об олимпийской педагогике Пьера де Кубертена?
11. Расскажите об участии и Российской Федерации в международном движении Фэйр Плей.
12. В чем общественное значение Олимпийских игр Древней Греции?
13. Расцвет Греческой цивилизации – греческое чудо.
14. Причины прекращения Олимпийских игр Древней Греции.
15. Что вы знаете о нарушении правил атлетами на Олимпийских состязаниях?
16. Как отражались вопросы физической культуры в трудах древнегреческих философов? Концепция состязательности Аристотеля.
17. Как отражались вопросы физической культуры в трудах врачей с древнейших времен? Концепция «позитивного здоровья» Гиппократов.
18. Какова роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии

современного олимпийского движения?

19. Какое влияние оказывало олимпийское перемирие на развитие древнегреческой цивилизации?
20. Что входит в содержание понятий «Олимпизм», «Олимпийское движение», «Олимпийские игры»?
21. Что вы знаете об олимпийской символике и атрибутике?
22. Что вы знаете о бойкотах в международном олимпийском движении?
23. Какие кризисные явления происходили в международном олимпийском движении в 70-х - 80-х г.г. XX века? С чем они были связаны?
24. Что вы знаете о выходе советских спортсменов на международную арену?
25. Как олимпийское движение связано с социальными процессами?
26. Назовите имена выдающихся спортсменов, чемпионов игр Олимпиад дореволюционной России.
27. Кто представляет МОК в России на современном этапе? Их вклад в развитие отечественного спорта.
28. Расскажите о вступлении СССР в Олимпийское движение. Первые чемпионы Олимпийских игр и Зимних Олимпийских игр?
29. Как развивается международное олимпийское движение перед Олимпийскими играми 2008 года?
30. Что вы знаете об экологии в олимпийском движении?
31. Что вы знаете об участии России в современном олимпийском движении?
32. Что вы знаете о деятельности президентов МОК в первой половине XX век?
33. Политика на Олимпийских играх (первая половина XX века).
34. Вклад президентов МОК в развитие международного Олимпийского движение во второй половине XX века.
35. Политика и Олимпийские игры (вторая половина XX века) .

36. Гуманистические идеалы олимпизма. Расскажите о них.
37. Что вы знаете о современном МОК (задачи, структура, содержание работы, проблемы)?
38. Какие органы государственного и общественного руководства в области физической культуры и спорта созданы в Российской Федерации?
39. Когда был создан Олимпийский комитет России? Каковы его задачи?
40. Расскажите о взаимосвязи средств массовой информации и олимпийским движением.
41. МОК и ООН – итоги совместной работы.
42. Расскажите о негативных сторонах древнегреческих Олимпийских игр.
43. Что вы знаете о борьбе с загрязнением окружающей среды в международном олимпийском движении?
44. Что вы можете рассказать о роли спорта в борьбе с наркоманией, алкоголизмом и табакокурением?
45. Что вы знаете о деятельности Совета по физической культуре при Президенте Российской Федерации?
46. Что вы знаете о законе «О физической культуре и спорте» в Российской Федерации?
47. Роль международных спортивных федераций в олимпийском движении. Что вы можете рассказать о них?
48. Национальные Олимпийские комитеты. Что вы знаете об их задачах и деятельности?
49. Положительные и отрицательные стороны коммерциализации в олимпийском движении.
50. Роль олимпийского образования в популяризации спорта.
51. Роль олимпийского образования в воспитании гармонично развитой личности.

52. Какие варианты проведения олимпийского урока вы знаете?  
Расскажите про них.
53. Расскажите о деятельности антидопинговой комиссии в МОК.
54. Спорт и реклама, их взаимосвязь и взаимовлияние.
55. Агонистика. Роль агона в становлении античной греческой цивилизации.
56. Расскажите об истории создания и содержании Оды спорту.
57. Роль олимпийского движения в современном мире.
58. Какие международные и российские спортивные объединения занимаются развитием олимпийского образования?
59. Назовите олимпийских чемпионов и призеров - студентов и выпускников нашего вуза.
60. Назовите олимпийских чемпионов и призеров Олимпийских игр, а также выдающихся тренеров – преподавателей и сотрудников нашего вуза.

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

### **а) основная литература:**

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учеб. в образоват. учреждениях, реализующих образоват. прогр. высш. проф. образования, проф. подгот. по дисциплине "Ист. физ. культуры и спорта" : рек. федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена" / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 392 с.: ил. 209808

### **б) дополнительная литература:**

1. История физической культуры и спорта : антология / Н.Ю. Мельникова [и др.]. - М.: Русь-Олимп, 2010. - 255 с.: ил. 187987
2. История физической культуры и спорта : антология. Кн. 2. - М.: Русь-Олимп, 2011. - 319 с.: ил. 193306

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

1. Фильмы об истории международного спортивного и олимпийского движения, в том числе подготовленные в сотрудничестве с ОКР, Центральной олимпийской академией и кафедрой ИФКСиОО.
2. Официальный сайт кафедры ИФКСиОО <http://history.sportedu.ru>
3. Официальный сайт МОК [www.ioc.org](http://www.ioc.org)
4. Официальный сайт Международного Паралимпийского комитета [paralympic.org](http://paralympic.org)
5. Официальный сайт Паралимпийского комитета РФ <http://paralymp.ru/>
6. Официальный сайт ОКР <http://www.olympic.ru/>
7. Официальный сайт ЦОА <http://coa.sportedu.ru/>
8. Официальный сайт Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
9. Официальные сайты НОК, НСФ
10. Официальные сайты МСФ
11. Официальные сайты федераций РФ по видам спорта
12. Официальные сайты Оргкомитетов Олимпийских игр
13. Официальные сайты периодической печати в области физической культуры и спорта.

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

***- программное обеспечение дисциплины (модуля):***

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC.
- ***современные профессиональные базы данных и информационные***

***справочные системы подготовки высшей квалификации:***

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)
- БМСИ (Библиотека международной спортивной информации) - электронная библиотека по спортивной тематике - [bmsi.ru](http://bmsi.ru)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)
- Электронно-библиотечная система IPRbooks - [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
- Электронно-библиотечная система Znanium.com - [znanium.com](http://znanium.com)
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - [school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)
- Российская государственная библиотека - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- Library.ru - информационно-справочный портал - [www.library.ru](http://www.library.ru)
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- Федеральный портал "Российское образование" - [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
- Центр Олимпийских исследований Международного олимпийского комитета - [www.olympic.org/olympic-studies-centre](http://www.olympic.org/olympic-studies-centre)
- «Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Основы олимпийских знаний»**

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 и (или) индивидуальных консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

*Приложения к рабочей программе дисциплины*

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине «Основы олимпийских знаний» для студентов 2 курса института СиФВ направления 49.03.01 «Физическая культура» очная форма, студентов 4 курса института СиФВ направления 49.03.01***

**«Физическая культура», заочная форма, студентов 2 курса института  
СиФВ направления 49.03.01 «Физическая культура» заочная ускоренная  
форма**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Истории физической культуры и Олимпийского образования  
Сроки изучения дисциплины: 4 семестр/ 8 семестр / 4 семестр  
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный *зачёт*

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1.	<i>Контрольная работа</i>	4	10
2.	<i>Тест</i>	10	20
3.	<i>Опрос</i>	5-6	10
4.	<i>Доклад, презентация</i>	12-14	20
5.	<i>Реферат</i>	12-14	20
	<b>Зачёт</b>	14	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1.	<i>Доклад, презентация</i>	20
2.	<i>Реферат</i>	20

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

**V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

---

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

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

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

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

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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.1.4 «ОСНОВЫ ОЛИМПИЙСКИХ ЗНАНИЙ»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде  
спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/очная ускоренная/заочная/заочная ускоренная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

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

**2. Семестр освоения дисциплины: 4 семестр/ 8 семестр/ 4 семестр**

**3. Цель освоения дисциплины** Цель предмета «Основы олимпийских знаний» - вооружить студентов знаниями об олимпизме, олимпийском движении и Олимпийских играх, которые они смогут использовать в педагогической практике своей будущей специальности. Сформировать определенный уровень знаний, способствующий в ходе дальнейшей работы студентов улучшать общественное мнение об олимпизме, олимпийском движении и Олимпийских играх, и, в конечном счете, реализовывать гуманистические ценности олимпизма в обществе.

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

**ОК-1** - способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции;

**ОК-2** - способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции;

**ОК-7** - способность к самоорганизации и самообразованию;

**ПК-31** - способность применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

**4. 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	Олимпизм – феномен культуры	4	2	5	18		
2	Вклад греческой цивилизации в мировую олимпийскую культуру	4	1	5	14		
3	Олимпийский идеал здоровья и здоровый образ жизни	4	1	5	18		
4	Олимпизм – единство спорта, культуры и образования	4	2	5	18		
5	Олимпийское движение и социальные процессы	4	2	5	18		
6	Формы организации проведения уроков по олимпийскому образованию	4	2	5	18		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>10</b>	<b>30</b>	<b>104</b>		дифференцированный зачет

**Очная (ускоренная) форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа		
1	Олимпизм – феномен культуры	3	2	5	18		
2	Вклад греческой	3	1	5	14		

	цивилизации в мировую олимпийскую культуру						
3	Олимпийский идеал здоровья и здоровый образ жизни	3	1	5	18		
4	Олимпизм – единство спорта, культуры и образования	3	2	5	18		
5	Олимпийское движение и социальные процессы	3	2	5	18		
6	Формы организации проведения уроков по олимпийскому образованию	3	2	5	18		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>10</b>	<b>30</b>	<b>104</b>		дифференцированный зачет

### Заочная форма

№	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	Олимпизм – феномен культуры	8	1	1	23		
2	Вклад греческой цивилизации в мировую олимпийскую культуру	8		1	23		
3	Олимпийский идеал здоровья и здоровый образ жизни	8		1	23		