

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



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

**Кафедра спортивная медицина**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.16 «Спортивная медицина»**  
(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: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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  
спортивной медицины  
(наименование)  
Протокол № 26 от «17» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
(наименование)  
Протокол № 25 от «17» 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.

Составители:

Тарасов Александр Викторович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент  
кафедры спортивной медицины,

Золичева Светлана Юрьевна – кандидат медицинских наук, доцент, профессор  
кафедры спортивной медицины,

Беличенко Олег Игоревич – доктор медицинских наук, профессор, профессор  
кафедры спортивной медицины.

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

Рецензент:

Захарьева Наталья Николаевна – доктор медицинских наук, доцент, профессор  
кафедры физиологии.

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

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

Целью освоения дисциплины (модуля) «Спортивная медицина» является: ознакомление обучающихся с комплексом общих и специальных медицинских знаний, обучение практическим навыкам, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Язык обучения данной дисциплины (модуля) – русский.

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

Дисциплина относится к базовой части Б1.Б.16 рабочей учебной программы для набора 2015 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка».

Общепрофессиональная часть ООП. Предлагаемая программа базовой части является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования.

Предлагаемая дисциплина позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре.

Данная дисциплина может рассматриваться как предшествующая дисциплинам «Особенности медицинского обеспечения детско-юношеского спорта», «Заболевания спортсменов», «Допинг в спорте и антидопинговое законодательство», «Специфика травматизма в спорте», «Организация питания в спорте».

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), 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 | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
|--------------|--|----------------------|-----------------------------|------------------------|
| 1            | 2  | 3                    | 4                           | 5                      |
| <b>ОК-9</b>  | <i>Знать:</i> приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.  |                      |                             | 4                      |
|              | <i>Уметь:</i> использовать приемы первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций.  |                      |                             | 4                      |
|              | <i>Владеть:</i> методами защиты, приемами первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций.  |                      |                             | 4                      |
| <b>ОПК-1</b> | <i>Знать:</i> анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.            |                      |                             | 4                      |
|              | <i>Уметь:</i> определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста. |                      |                             | 4                      |
|              | <i>Владеть:</i> методиками определения анатомо-морфологических, физиологических, биохимических, биомеханических, психологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности.  |                      |                             | 4                      |
| <b>ОПК-7</b> | <i>Знать:</i> требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, основы профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.  |                      |                             | 4                      |
|              | <i>Уметь:</i> осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.  |                      |                             | 4                      |
|              | <i>Владеть:</i> методами оказания первой доврачебной помощи.   |                      |                             | 4                      |
| <b>ПК-10</b> | <i>Знать:</i> систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.                                 |                      |                             | 4                      |
|              | <i>Уметь:</i> применять систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.                       |                      |                             | 4                      |
|              | <i>Владеть:</i> современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.   |                      |                             | 4                      |
| <b>ПК-12</b> | <i>Знать:</i> средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, методики спортивного массажа.   |                      |                             | 4                      |
|              | <i>Уметь:</i> применять средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстанови-   |                      |                             | 4                      |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| тельные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.            |  |  |   |
| <i>Владеть:</i> средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, методиками спортивного массажа. |  |  | 4 |

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часов.

заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) 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>Раздел 1.</b> Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание спортивной медицины. Врачебно-педагогические наблюдения в спорте     | 4       | 2   |                           | 4                      |          |   |
| 2 | <b>Раздел 2.</b> Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов | 4       | 2   |                           | 4                      |          |   |
| 3 | <i>Тема 1.</i> Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики  | 4       |   |                           | 2                      |          |   |
| 4 | <i>Тема 2.</i> Биоритмология  | 4       |   |                           | 2                      |          |   |
| 5 | <b>Раздел 3.</b> Методы обследования спортсменов  | 4       |   |                           | 5                      |          |   |
| 6 | <i>Тема 1.</i> Исследование физического развития и телосложения спортсменов   | 4       |   |                           | 4                      |          |   |
| 7 | <i>Тема 2.</i> Исследование ЧСС и АД  | 4       |   |                           | 4                      |          |   |
| 8 | <i>Тема 3.</i> Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД  | 4       |   |                           | 6                      |          |   |
| 9 | <i>Тема 4.</i> Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)   | 4       |   | 2                         | 8                      |          |   |

|                     |   |   |          |          |            |          |                |
|---------------------|---|---|----------|----------|------------|----------|----------------|
| 10                  | <b>Раздел 4.</b> Состояние висцеральных систем организма спортсмена   | 4 |          |          | <b>6</b>   |          |                |
| 11                  | <i>Тема 1.</i> Утомление. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение                                      | 4 |          | <b>2</b> | <b>4</b>   |          |                |
| 12                  | <i>Тема 2.</i> Структурные изменения сердца у атлетов; перенапряжение сердечно-сосудистой системы                 | 4 |          | <b>2</b> | <b>4</b>   |          |                |
| 13                  | <b>Раздел 5.</b> Экстремальные состояния в практике спортивной медицины   | 4 |          |          | <b>4</b>   |          |                |
| 14                  | <b>Раздел 6.</b> Спортивная травма. Первая доврачебная помощь   | 4 | <b>2</b> |          | <b>2</b>   |          |                |
| 15                  | <i>Тема 1.</i> Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов                              | 4 |          |          | <b>4</b>   |          |                |
| 16                  | <i>Тема 2.</i> Черепно-мозговая травма  | 4 |          |          | <b>6</b>   |          |                |
| 17                  | <i>Тема 3.</i> Основы реанимации (оживление)  | 4 |          |          | <b>4</b>   |          |                |
| 18                  | <i>Тема 4.</i> Кровотечение. Острая кровопотеря   | 4 |          |          | <b>4</b>   |          |                |
| 19                  | <i>Тема 5.</i> Понятия и методы асептики и антисептики  | 4 |          |          | <b>4</b>   |          |                |
| 20                  | <i>Тема 6.</i> Основы десмургии (повязки)   | 4 |          |          | <b>4</b>   |          |                |
| 21                  | <b>Раздел 7.</b> Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов                         | 4 |          |          | <b>4</b>   |          |                |
| 22                  | <i>Тема 1.</i> Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте                           | 4 |          |          | <b>6</b>   |          |                |
| 23                  | <i>Тема 2.</i> Врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками                                      | 4 |          |          | <b>6</b>   |          |                |
| 24                  | <b>Раздел 8.</b> Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов | 4 |          | <b>2</b> | <b>2</b>   |          |                |
| 25                  | <i>Тема 1.</i> Питание в спорте   | 4 |          |          | <b>4</b>   |          |                |
| 26                  | <i>Тема 2.</i> Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности                    | 4 |          |          | <b>6</b>   |          |                |
| 27                  | <i>Тема 3.</i> Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине                                       | 4 |          |          | <b>6</b>   |          |                |
| 28                  | <i>Тема 4.</i> Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике                                   | 4 |          |          | <b>2</b>   |          |                |
| <b>Итого часов:</b> |   |   | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>121</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</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).

*5.2.8. Вопросы, выносимые на экзамен.*

1. Цели и задачи спортивной медицины.
2. Основные этапы развития отечественной спортивной медицины.
3. Значение спортивной медицины в повышении эффективности тренировочного процесса и его оптимизации.
4. Содержание, значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва спортсмена; профилактика различных отклонений в деятельности организма.
5. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие здоровье человека.
6. Понятие «болезнь». Биологическая сущность болезни.
7. Понятие об этиологии и патогенезе болезней.
8. Частые причины перехода острых болезней в хронические.
9. Пути распространения инфекционных заболеваний, пути распространения болезненного процесса в организме человека.
10. Понятие о воспалении, местные и общие признаки воспаления.
11. Понятие о гипертрофическом процессе, краткая характеристика гипертрофических процессов у спортсменов.
12. Современное представление об иммунитете.
13. Изменения иммунной реактивности у спортсменов в тренировочном макроцикле.
14. Меры профилактики снижения иммунной реактивности у спортсменов.
15. Понятие об аллергии и аллергенах, местные и общие проявления аллергических реакций.

16. Методы исследования и оценки физического развития.
17. Особенности физического развития спортсменов конкретной специализации.
18. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований спортсменов.
19. Простейшие методы исследования состояния ЦНС; показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС.
20. Инструментальные методы исследования ЦНС.
21. Наиболее частые причины нарушения функционального состояния ЦНС; понятие о неврозах.
22. Методы исследования остроты зрения, поля зрения и цветного зрения.
23. Противопоказания к занятиям спортом со стороны зрения.
24. Простейшие методы исследования слуха у спортсменов; влияние видов спорта на состояние слухового анализатора.
25. Противопоказания к занятиям спортом в связи с нарушениями в деятельности слухового аппарата.
26. Простейшие методы определения функционального состояния вестибулярного аппарата (проба Ромберга, пальценосовая, коленно-пяточная проба и вращательные пробы).
27. Особенности вагосимпатического баланса у спортсменов.
28. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях периферической нервной системы у спортсменов (радикулит, невралгия, неврит).
29. Понятие о «спортивном» сердце. Механизмы развития «спортивного» сердца.
30. Структурные особенности «спортивного» сердца. Тоногенная дилатация и объем сердца спортсмена. Показатели эхокардиографии при наличии тоногенной дилатации сердца.
31. Понятие о физиологической гипертрофии миокарда, эхокардиографические признаки физиологической гипертрофии миокарда.
32. Тоногенная дилатация, физиологическая гипертрофия миокарда и



- производительность «спортивного» сердца.
33. Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при выполнении физической нагрузки различной мощности и объема.
  34. Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности.
  35. Понятие о рабочей физиологической гипотонии.
  36. Инструментальные методы исследования (общее представление об ЭКГ, эхокардиографии. фонокардиографии) сердечно-сосудистой системы.
  37. Функциональные особенности ССС у спортсменов (на примере своей специализации).
  38. Показатели, характеризующие экономичность в деятельности ССС.
  39. Показатели высокой производительности ССС у спортсменов.
  40. Динамика основных показателей ССС у спортсменов в тренировочном макроцикле.
  41. Особенности состава крови у спортсменов.
  42. Влияние физической нагрузки на состав крови.
  43. Понятие о миогенном лейкоцитозе.
  44. Роль катехоламинов в обеспечении адаптивных реакций к физической нагрузке.
  45. Основные причины нарушения деятельности ССС у спортсменов.
  46. Изменения уровня АД у спортсменов. Понятие о вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу.
  47. Гипертонические состояния у спортсменов. Общее представление о гипертонической болезни,
  48. Дистрофия миокарда в результате хронического физического перенапряжения у спортсменов.
  49. Общая характеристика часто встречающихся видов нарушения ритма сердечных сокращений.
  50. Понятие о тонзило-кардиальном синдроме.
  51. Варикозная болезнь у спортсменов, причины развития, признаки, методы

- профилактики.
52. Роль тренера в профилактике нарушений деятельности ССС у спортсменов.
  53. Общее представление о пороках сердца, являющихся противопоказанием к занятиям спортом.
  54. Общая характеристика показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания.
  55. Особенности функционального состояния внешнего дыхания у спортсменов.
  56. Динамика показателей внешнего дыхания у спортсменов в тренировочном макроцикле.
  57. Общая характеристика причин заболеваний органов дыхания у спортсменов.
  58. Наиболее часто встречающиеся заболевания органов дыхания у спортсменов, их краткая характеристика, методы профилактики.
  59. Влияние физической нагрузки различной интенсивности на функциональное состояние органов пищеварения.
  60. Факторы риска возникновения заболеваний органов пищеварения у спортсменов.
  61. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях системы пищеварения (гастрит, язвенная болезнь, гепатит, дисбактериоз).
  62. Этиология, симптоматика печеночно-болевого синдрома у спортсменов, меры профилактики.
  63. Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.
  64. Влияние физической нагрузки различной интенсивности на функциональное состояние органов выделения.
  65. Изменения состава мочи у спортсменов после физической нагрузки различной интенсивности.
  66. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности спортсмена.
  67. Современные требования к функциональным тестам и условиям тестирования.

68. Простейшие пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунова, Гарварский степ-тест и др.), методика проведения, оценка результатов. Недостатки и достоинства проб с точки зрения современных требований.
69. Методика и общие принципы оценки результатов пробы Летунова.
70. Характеристика типов ответных реакций на пробу Летунова.
71. Тест Купера (два варианта), методика проведения, оценка результатов.
72. Тест  $PWC_{170}$  – теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. Нормативные величины  $PWC_{170}$  у спортсменов различной специализации.
73. Тест  $PWC_{170}$  со специфическими нагрузками, методика проведения, оценка результатов (беговой, лыжный, плавательный варианты).
74. Тест  $PWC_{AF}$  – методика проведения, оценка результатов.
75. Тест  $PWC_{130}$  – методика проведения, оценка результатов.
76. Максимальное потребление кислорода (МПК) – важный показатель общей физической работоспособности. Нормативные величины МПК для спортсменов различной специализации.
77. Часто используемые непрямые методы определения МПК, их преимущества и недостатки.
78. Тест Новакки, методика проведения, оценка результатов.
79. Понятие об ортостатической устойчивости. Гемодинамика при ортостатических возмущениях.
80. Ортостатическая проба, методика проведения, оценка результатов.
81. Оздоровительное значение массовой физической культуры. Роль двигательной активности в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
82. Морфофункциональные особенности лиц среднего и пожилого возраста.
83. Основные принципы дозирования физической нагрузки для лиц среднего и пожилого возраста.
84. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической

- культуры для взрослого населения разного возраста.
85. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой.
  86. Возрастные группы юных граждан, их морфофункциональные особенности.  
Паспортный и биологический возраст.
  87. Морфофункциональные особенности девочек, девушек и женщин.
  88. Врачебный контроль за девочками, девушками и женщинами, занимающимися спортом. Секс-контроль в спорте.
  89. Общие принципы формирования медицинских групп для занятий физической культурой юных граждан.
  90. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами.
  91. Медицинский отбор детей и подростков для занятий спортом.
  92. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за спортсменами. Задачи, содержание ВПН.
  93. Роль ВПН в оптимизации и повышении эффективности тренировочного процесса.
  94. Функциональные тесты, используемые при ВПН (проба с повторными нагрузками и дополнительной нагрузкой), методика, оценка результатов.
  95. Права и обязанности врача на спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.
  96. Особенности врачебного контроля за спортсменами в различных географических условиях.
  97. Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.
  98. Самоконтроль спортсмена. Задачи и содержание самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля.
  99. Функциональные тесты для самоконтроля.
  100. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений.
  101. Понятие об асептике и антисептике, антисептические средства.
  102. Открытые повреждения у спортсменов, доврачебная помощь при открытых

- повреждениях.
103. Виды раневой инфекции, их краткая характеристика, меры профилактики.
  104. Виды кровотечения, признаки различных видов кровотечения.
  105. Способы остановки различных видов кровотечения.
  106. Шинирование, показания к применению шин; правила шинирования.  
Способы переноски пострадавших.
  107. Назначение мягких повязок, общие правила наложения мягких повязок.
  108. Методика наложения повязок на голову, туловище, конечности.
  109. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов, признаки повреждений, доврачебная помощь.
  110. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов; характерные признаки этих патологических состояний, доврачебная помощь, меры профилактики.
  111. Повреждение коленного сустава (связок, менисков), наиболее характерные признаки повреждения, доврачебная помощь.
  112. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, доврачебная помощь.
  113. Раны, их разновидности, общие признаки, доврачебная помощь при различных ранах.
  114. Ссадины, потертости, признаки повреждений, первая доврачебная помощь.
  115. Общая характеристика закрытых повреждений, виды закрытых повреждений, доврачебная помощь.
  116. Растяжения, надрывы и полные разрывы связок, признаки повреждений, первая помощь.
  117. Ушибы мягких тканей, признаки повреждения, доврачебная помощь.
  118. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилез), основные признаки, доврачебная неотложная помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у спортсменов.
  119. Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Влияние специфики спорта на характер заболеваемости спортсменов. Особенности

течения заболеваний у спортсменов.

120. Наиболее характерные причины перехода острых заболеваний в хронические. Влияние хронических очагов инфекций на функциональное состояние, физическую работоспособность и спортивный результат.
121. Понятие об утомлении и переутомлении. Общее представление о предпатологических состояниях. Роль тренера в предупреждении предпатологических состояний.
122. Понятие об остром и хроническом физическом перенапряжении. Признаки перенапряжений; неотложная помощь при остром физическом перенапряжении.
123. Современное представление о перетренированности спортсмена. Причины перетренированности, наиболее характерные признаки перетренированности; лечение, меры профилактики.
124. Общая характеристика острых патологических состояний у спортсменов, наиболее частые причины их развития. Роль тренера в профилактике острых патологических состояний.
125. Обморочные состояния в спорте, причины и механизмы их развития; основные признаки, неотложная доврачебная помощь.
126. Понятие о тепловом и солнечном ударах, механизмы развития, основные признаки, доврачебная неотложная помощь.
127. Понятие о гипогликемическом состоянии, основные признаки, неотложная помощь. Роль тренера в профилактике гипогликемического состояния.
128. Общее представление о травматическом шоке как о состоянии, угрожающем жизни спортсмена; основные признаки, неотложная помощь.
129. Понятие о состояниях грогги, нокдауна, нокаута; доврачебная помощь, меры профилактики.
130. Виды утомления, общая характеристика; меры неотложной помощи.
131. Наиболее частые причины внезапных смертей в спорте.
132. Понятие о терминальном состоянии человека, фазы угасания жизни человека.

133. Реанимационные мероприятия – непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких – неотложная помощь для сохранения жизни человека. Методика поведения реанимационных мероприятий.
134. Роль медицинских средств ускоряющих восстановительные процессы в подготовке высококвалифицированных спортсменов.
135. Показания к применению медицинских средств, ускоряющих восстановительные процессы в организме спортсмена.
136. Физические средства, их влияние на организм человека.
137. Показания к применению физических средств восстановления у спортсменов.
138. Адаптогены и антиоксиданты, их влияние на организм спортсмена.
139. Показания к применению адаптогенов и антиоксидантов у спортсменов.
140. Витамины, витаминные комплексы; показания к применению у спортсменов.
141. Фармакологические средства, ускоряющие восстановление и повышающие спортивную работоспособность, их краткая характеристика и требования к ним.
142. Показания к применению фармакологических средств у спортсменов. Препараты пластического действия, их влияние на организм спортсмена.
143. Препараты энергетического действия, их влияние на организм спортсмена.
144. Общие принципы формирования медико-биологических восстановительных комплексов для спортсменов.
145. Лечебные и восстановительные кремы, мази, гели; показания к применению, методика использования у спортсменов.

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

а) Основная литература:

1. Курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по

- образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2011. – 276 с.: ил.
2. Спортивная медицина : нац. рук. / гл. ред.: акад. РАН и РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова; Ассоц. мед. обществ по качеству, Рос. ассоц. по спортив. медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1182 с.: табл., сх.
  3. *Ромашин О.В.* Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины : учеб.-метод. пособие для врачей / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский; под ред. проф. К.В. Лядова; Рос. акад. мед. наук ГОУ ВПО «1-й МГМУ им. И.М. Сеченова» Минздравсоцразвития РФ, Каф. спортив. медицины Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Сов. спорт, 2011. – 130 с.
  4. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культуры» : рек. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Академия, 2015. – 319 с.: табл.
  5. Спортивная медицина : учеб.-метод. пособие (практикум) для студентов и магистрантов по направлениям 034300.62, 034500.68 : [доп. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / [под общ. ред. Смоленского А.В., Беличенко О.И.]. – М.: Физ. культура, 2015. – 99 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. *Буланов Ю.Б.* Спортивная медицина. – М.: ГУПТО ТОТ, 2007. – 317 с.: ил.
2. Восстановление в спорте: уч.-метод. пособие / Смоленский А.В., Тарасов А.В., Золичева С.Ю. [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015 – 76 с.



3. *Гаврилова Е.А.* Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия : моногр. – М.: Сов. спорт, 2007. – 198 с.: ил.
4. *Граевская Н.Д.* О гипертрофии миокарда и увеличении сердца у спортсменов : [из избр. тр. Н.Д. Граевской] / Н.Д. Граевская, А.Д. Бутков, Е.С. Степанова // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 6. – С. 46-55.
5. Краткий курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д.м.н., проф. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2005. – 191 с.: ил.
6. *Майер Х.* Спортивная травматология – случай из практики // ЛФК и массаж. Спорт. медицина. – 2008. – № 10. – С. 32-34.
7. *Макарова Г.А.* Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2006. – 586 с. : ил.
8. *Макарова Г.А.* Основные направления совершенствования системы профилактики случаев внезапной сердечной смерти в футболе / Г.А. Макарова, С.Ю. Юрьев // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 3. – С. 14-21.
9. *Макарова Г.А.* Спортивная медицина : учебник / Макарова Г.А. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – 478 с.
10. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочному процессу – М., Всероссийское научное общество кардиологов, 2012. – 66 с.
11. *Орлов В.Н.* ЭКГ. – М.: МИА, 2006. – 528 с.
12. *Смоленский А.В.* История создания кафедры спортивной медицины Российского государственного университета физической культуры,

спорта, молодежи и туризма / А.В. Смоленский, А.В. Михайлова, О.Н. Белина [и др.] // Хирург. – 2012. – № 7. – С. 69-72.

13. *Смоленский А.В.* Состояние повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины : учеб. пособие : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта в качестве учеб. пособия для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и спец. 032101 / А.В. Смоленский, Е.Ю. Андриянова, А.В. Михайлова. – М.: Физ. культура, 2005. – 140 с.: ил.

14. *Сонькин В.Д.* Проблема оценки физической работоспособности // Вестн. спорт. науки. – 2010. – № 2. – С. 37-42.

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

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)

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:*

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).**

1. 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.

---

<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 (модулю) «Спортивная медицина» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и воспитания 2 курса, \_\_\_\_\_ группы направления подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) форма(м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр (заочная форма – ускоренное обучение на базе ВПО)

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>3</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|---|----------------------------|
| 1  | Контрольная работа №1 по разделу (модулю) « <b>Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности</b> » | В течение семестра  | 5                          |
| 2  | Контрольная работа №2 по разделу (модулю) « <b>Спортивная травма. Первая доврачебная помощь</b> »   | В течение семестра  | 5                          |
| 3  | Выполнение практического задания по разделу « <b>Основы десмургии (повязки)</b> »   | В течение семестра  | 5                          |
| 4  | Тест по теме/модулю « <b>Экстремальные состояния в практике спортивной медицины</b> »   | В течение семестра  | 5                          |
| 5  | Презентация по теме « <b>Основы общей патологии</b> »   | В течение семестра  | 10                         |
| 6  | Презентация по теме « <b>Методы обследования спортсменов</b> »  | В течение семестра  | 10                         |
| 7  | Презентация по теме « <b>Состояние висцеральных систем организма спортсмена</b> »   | В течение семестра  | 10                         |
| 8  | Презентация по теме « <b>Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов</b> »   | В течение семестра  | 10                         |
| 9  | Презентация по теме « <b>Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов</b> »   | В течение семестра  | 10                         |
| 10 | Посещение занятий   | В течение семестра  | 10                         |
| 11 | Экзамен   |   | 20                         |
|    | <b>ИТОГО</b>  |   | <b>100 баллов</b>          |

<sup>3</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 | <i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Название»</i>              | 5                          |
| 3 | <i>Выступление на семинаре «Название»</i>                            | 10                         |
| 4 | <i>Подготовка доклада «Название», пропущенному студентом</i>         | 5                          |
| 5 | <i>Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название)</i> | 5                          |
| 6 | <i>Написание реферата по теме «Название»</i>                         | 15                         |
| 7 | <i>Презентация по теме «Название»</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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

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

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

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра спортивная медицина

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

Б1.Б.16 «Спортивная медицина»  
(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: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единицы.**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 4** (заочная форма – ускоренное обучение на базе ВПО).

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивная медицина»:** ознакомление обучающихся с комплексом общих и специальных медицинских знаний, обучение практическим навыкам, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

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

**ОК-9** – способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

**ОПК-1** – способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.

**ОПК-7** – способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

**ПК-10** – способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.

**ПК-12** – способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.

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

заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) 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>Раздел 1.</b> Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание спортивной медицины. Врачебно-педагогические наблюдения в спорте     | 4 | 2 |   | 4 |  |  |
| 2  | <b>Раздел 2.</b> Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов | 4 | 2 |   | 4 |  |  |
| 3  | <i>Тема 1.</i> Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики  | 4 |   |   | 2 |  |  |
| 4  | <i>Тема 2.</i> Биоритмология  | 4 |   |   | 2 |  |  |
| 5  | <b>Раздел 3.</b> Методы обследования спортсменов  | 4 |   |   | 5 |  |  |
| 6  | <i>Тема 1.</i> Исследование физического развития и телосложения спортсменов   | 4 |   |   | 4 |  |  |
| 7  | <i>Тема 2.</i> Исследование ЧСС и АД  | 4 |   |   | 4 |  |  |
| 8  | <i>Тема 3.</i> Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД  | 4 |   |   | 6 |  |  |
| 9  | <i>Тема 4.</i> Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)   | 4 |   | 2 | 8 |  |  |
| 10 | <b>Раздел 4.</b> Состояние висцеральных систем организма спортсмена   | 4 |   |   | 6 |  |  |
| 11 | <i>Тема 1.</i> Утомление. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение  | 4 |   | 2 | 4 |  |  |
| 12 | <i>Тема 2.</i> Структурные изменения сердца у атлетов; перенапряжение сердечно-сосудистой системы   | 4 |   | 2 | 4 |  |  |
| 13 | <b>Раздел 5.</b> Экстремальные состояния в практике спортивной медицины   | 4 |   |   | 4 |  |  |
| 14 | <b>Раздел 6.</b> Спортивная травма. Первая доврачебная помощь   | 4 | 2 |   | 2 |  |  |
| 15 | <i>Тема 1.</i> Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов  | 4 |   |   | 4 |  |  |
| 16 | <i>Тема 2.</i> Черепно-мозговая травма  | 4 |   |   | 6 |  |  |
| 17 | <i>Тема 3.</i> Основы реанимации (оживление)  | 4 |   |   | 4 |  |  |
| 18 | <i>Тема 4.</i> Кровотечение. Острая кровопотеря   | 4 |   |   | 4 |  |  |
| 19 | <i>Тема 5.</i> Понятия и методы асептики и антисептики  | 4 |   |   | 4 |  |  |
| 20 | <i>Тема 6.</i> Основы десмургии (повязки)   | 4 |   |   | 4 |  |  |
| 21 | <b>Раздел 7.</b> Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов   | 4 |   |   | 4 |  |  |
| 22 | <i>Тема 1.</i> Особенности врачебно-педа-   | 4 |   |   | 6 |  |  |



|                     |  |   |          |          |            |          |                |
|---------------------|--|---|----------|----------|------------|----------|----------------|
|                     | гогических наблюдений в детско-юношеском спорте  |   |          |          |            |          |                |
| 23                  | Тема 2. Врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками                                      | 4 |          |          | 6          |          |                |
| 24                  | Раздел 8. Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов | 4 |          | 2        | 2          |          |                |
| 25                  | Тема 1. Питание в спорте   | 4 |          |          | 4          |          |                |
| 26                  | Тема 2. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности                    | 4 |          |          | 6          |          |                |
| 27                  | Тема 3. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине                                       | 4 |          |          | 6          |          |                |
| 28                  | Тема 4. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике                                   | 4 |          |          | 2          |          |                |
| <b>Итого часов:</b> |  |   | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>121</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</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 (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.16 «Спортивная медицина»**  
(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 (ускоренное обучение на базе СПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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  
спортивной медицины  
(наименование)  
Протокол № 26 от «17» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
(наименование)  
Протокол № 25 от «17» 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.

Составители:

Тарасов Александр Викторович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент  
кафедры спортивной медицины,

Золичева Светлана Юрьевна – кандидат медицинских наук, доцент, профессор  
кафедры спортивной медицины,

Беличенко Олег Игоревич – доктор медицинских наук, профессор, профессор  
кафедры спортивной медицины.

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

Рецензент:

Захарьева Наталья Николаевна – доктор медицинских наук, доцент, профессор  
кафедры физиологии.

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

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

Целью освоения дисциплины (модуля) «Спортивная медицина» является: ознакомление обучающихся с комплексом общих и специальных медицинских знаний, обучение практическим навыкам, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Язык обучения данной дисциплины (модуля) – русский.

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

Дисциплина относится к базовой части Б1.Б.16 рабочей учебной программы для набора 2015 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка».

Общепрофессиональная часть ООП. Предлагаемая программа базовой части является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования.

Предлагаемая дисциплина позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре.

Данная дисциплина может рассматриваться как предшествующая дисциплине «Допинг в спорте и антидопинговое законодательство».

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), 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 | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
|--------------|--|----------------------|-----------------------------|------------------------|
| 1            | 2  | 3                    | 4                           | 5                      |
| <b>ОК-9</b>  | <i>Знать:</i> приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.  | 4                    |                             |                        |
|              | <i>Уметь:</i> использовать приемы первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций.  | 4                    |                             |                        |
|              | <i>Владеть:</i> методами защиты, приемами первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций.  | 4                    |                             |                        |
| <b>ОПК-1</b> | <i>Знать:</i> анатоμο-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.            | 4                    |                             |                        |
|              | <i>Уметь:</i> определять анатоμο-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста. | 4                    |                             |                        |
|              | <i>Владеть:</i> методиками определения анатоμο-морфологических, физиологических, биохимических, биомеханических, психологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности.  | 4                    |                             |                        |
| <b>ОПК-7</b> | <i>Знать:</i> требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, основы профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.  | 4                    |                             |                        |
|              | <i>Уметь:</i> осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.  | 4                    |                             |                        |
|              | <i>Владеть:</i> методами оказания первой доврачебной помощи.   | 4                    |                             |                        |
| <b>ПК-10</b> | <i>Знать:</i> систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.                                 | 4                    |                             |                        |
|              | <i>Уметь:</i> применять систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.                       | 4                    |                             |                        |
|              | <i>Владеть:</i> современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.   | 4                    |                             |                        |
| <b>ПК-12</b> | <i>Знать:</i> средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, методики спортивного массажа.   | 4                    |                             |                        |
|              | <i>Уметь:</i> применять средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстанови-   | 4                    |                             |                        |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| тельные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.            |   |  |  |
| <i>Владеть:</i> средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, методиками спортивного массажа. | 4 |  |  |

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единицы, 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 | <b>Раздел 1.</b> Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание спортивной медицины; история и организация; законодательная база     | 4       | 2   |                           | 2                      |          |   |
| 2 | <b>Раздел 2.</b> Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности | 4       | 2   |                           | 4                      |          |   |
| 3 | <b>Раздел 3.</b> Основы общей патологии   | 4       | 4   |                           |                        |          |   |
| 4 | <i>Тема 1.</i> Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов                           | 4       |   | 2                         | 2                      |          |   |
| 5 | <i>Тема 2.</i> Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики  | 4       |   | 2                         | 2                      |          |   |
| 6 | <i>Тема 3.</i> Биоритмология  | 4       |   | 2                         | 2                      |          |   |
| 7 | <b>Раздел 4.</b> Методы обследования спортсменов  | 4       | 2   |                           |                        |          |   |
| 8 | <i>Тема 1.</i> Исследование физического развития и телосложения спортсменов   | 4       |   | 2                         | 3                      |          |   |
| 9 | <i>Тема 2.</i> Исследование ЧСС и АД  | 4       |   | 2                         | 3                      |          |   |

|                     |  |   |           |           |           |          |                |
|---------------------|--|---|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 10                  | Тема 3. Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД  | 4 |           | 2         | 3         |          |                |
| 11                  | Тема 4. Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)                                   | 4 |           | 6         | 3         |          |                |
| 12                  | <b>Раздел 5.</b> Состояние висцеральных систем организма спортсмена  | 4 | 4         |           |           |          |                |
| 13                  | Тема 1. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение  | 4 |           | 2         | 3         |          |                |
| 14                  | Тема 2. Структурные изменения сердца у атлетов; перенапряжение сердечно-сосудистой системы, нарушения ритма сердца | 4 |           | 2         | 3         |          |                |
| 15                  | <b>Раздел 6.</b> Экстремальные состояния в практике спортивной медицины  | 4 | 2         |           | 2         |          |                |
| 16                  | <b>Раздел 7.</b> Спортивная травма. Первая доврачебная помощь  | 4 | 4         |           |           |          |                |
| 17                  | Тема 1. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов                                      | 4 |           | 2         | 2         |          |                |
| 18                  | Тема 2. Черепно-мозговая травма  | 4 |           | 2         | 2         |          |                |
| 19                  | Тема 3. Основы реанимации (оживление)  | 4 |           | 2         | 2         |          |                |
| 20                  | Тема 4. Кровотечение. Острая кровопотеря   | 4 |           | 2         | 2         |          |                |
| 21                  | Тема 5. Понятия и методы асептики и антисептики  | 4 |           | 2         | 2         |          |                |
| 22                  | Тема 6. Основы десмургии (повязки)   | 4 |           | 4         | 2         |          |                |
| 23                  | <b>Раздел 8.</b> Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов                          | 4 | 2         |           |           |          |                |
| 24                  | Тема 1. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте                                   | 4 |           | 2         | 4         |          |                |
| 25                  | Тема 2. Врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками  | 4 |           | 2         | 4         |          |                |
| 26                  | <b>Раздел 9.</b> Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов  | 4 | 2         |           |           |          |                |
| 27                  | Тема 1. Питание в спорте   | 4 |           | 2         | 3         |          |                |
| 28                  | Тема 2. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности                            | 4 |           | 2         | 3         |          |                |
| 29                  | Тема 3. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине   | 4 |           | 4         | 3         |          |                |
| 30                  | Тема 4. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике   | 4 |           |           | 2         |          |                |
| <b>Итого часов:</b> |  |   | <b>24</b> | <b>48</b> | <b>63</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</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).

### *5.2.8. Вопросы, выносимые на экзамен.*

1. Цели и задачи спортивной медицины.
2. Основные этапы развития отечественной спортивной медицины.
3. Значение спортивной медицины в повышении эффективности тренировочного процесса и его оптимизации.
4. Содержание, значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва спортсмена; профилактика различных отклонений в деятельности организма.
5. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие здоровье человека.
6. Понятие «болезнь». Биологическая сущность болезни.
7. Понятие об этиологии и патогенезе болезней.
8. Частые причины перехода острых болезней в хронические.
9. Пути распространения инфекционных заболеваний, пути распространения болезненного процесса в организме человека.
10. Понятие о воспалении, местные и общие признаки воспаления.
11. Понятие о гипертрофическом процессе, краткая характеристика гипертрофических процессов у спортсменов.
12. Современное представление об иммунитете.
13. Изменения иммунной реактивности у спортсменов в тренировочном макроцикле.
14. Меры профилактики снижения иммунной реактивности у спортсменов.



15. Понятие об аллергии и аллергенах, местные и общие проявления аллергических реакций.
16. Методы исследования и оценки физического развития.
17. Особенности физического развития спортсменов конкретной специализации.
18. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований спортсменов.
19. Простейшие методы исследования состояния ЦНС; показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС.
20. Инструментальные методы исследования ЦНС.
21. Наиболее частые причины нарушения функционального состояния ЦНС; понятие о неврозах.
22. Методы исследования остроты зрения, поля зрения и цветного зрения.
23. Противопоказания к занятиям спортом со стороны зрения.
24. Простейшие методы исследования слуха у спортсменов; влияние видов спорта на состояние слухового анализатора.
25. Противопоказания к занятиям спортом в связи с нарушениями в деятельности слухового аппарата.
26. Простейшие методы определения функционального состояния вестибулярного аппарата (проба Ромберга, пальценосовая, коленно-пяточная проба и вращательные пробы).
27. Особенности вагосимпатического баланса у спортсменов.
28. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях периферической нервной системы у спортсменов (радикулит, невралгия, неврит).
29. Понятие о «спортивном» сердце. Механизмы развития «спортивного» сердца.
30. Структурные особенности «спортивного» сердца. Тоногенная дилатация и объем сердца спортсмена. Показатели эхокардиографии при наличии тоногенной дилатации сердца.
31. Понятие о физиологической гипертрофии миокарда, эхокардиографические

- признаки физиологической гипертрофии миокарда.
32. Тоногенная дилатация, физиологическая гипертрофия миокарда и производительность «спортивного» сердца.
  33. Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при выполнении физической нагрузки различной мощности и объема.
  34. Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности.
  35. Понятие о рабочей физиологической гипотонии.
  36. Инструментальные методы исследования (общее представление об ЭКГ, эхокардиографии, фонокардиографии) сердечно-сосудистой системы.
  37. Функциональные особенности ССС у спортсменов (на примере своей специализации).
  38. Показатели, характеризующие экономичность в деятельности ССС.
  39. Показатели высокой производительности ССС у спортсменов.
  40. Динамика основных показателей ССС у спортсменов в тренировочном макроцикле.
  41. Особенности состава крови у спортсменов.
  42. Влияние физической нагрузки на состав крови.
  43. Понятие о миогенном лейкоцитозе.
  44. Роль катехоламинов в обеспечении адаптивных реакций к физической нагрузке.
  45. Основные причины нарушения деятельности ССС у спортсменов.
  46. Изменения уровня АД у спортсменов. Понятие о вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу.
  47. Гипертонические состояния у спортсменов. Общее представление о гипертонической болезни,
  48. Дистрофия миокарда в результате хронического физического перенапряжения у спортсменов.
  49. Общая характеристика часто встречающихся видов нарушения ритма сердечных сокращений.

50. Понятие о тонзило-кардиальном синдроме.
51. Варикозная болезнь у спортсменов, причины развития, признаки, методы профилактики.
52. Роль тренера в профилактике нарушений деятельности ССС у спортсменов.
53. Общее представление о пороках сердца, являющихся противопоказанием к занятиям спортом.
54. Общая характеристика показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания.
55. Особенности функционального состояния внешнего дыхания у спортсменов.
56. Динамика показателей внешнего дыхания у спортсменов в тренировочном макроцикле.
57. Общая характеристика причин заболеваний органов дыхания у спортсменов.
58. Наиболее часто встречающиеся заболевания органов дыхания у спортсменов, их краткая характеристика, методы профилактики.
59. Влияние физической нагрузки различной интенсивности на функциональное состояние органов пищеварения.
60. Факторы риска возникновения заболеваний органов пищеварения у спортсменов.
61. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях системы пищеварения (гастрит, язвенная болезнь, гепатит, дисбактериоз).
62. Этиология, симптоматика печеночно-болевого синдрома у спортсменов, меры профилактики.
63. Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.
64. Влияние физической нагрузки различной интенсивности на функциональное состояние органов выделения.
65. Изменения состава мочи у спортсменов после физической нагрузки различной интенсивности.
66. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности спортсмена.

67. Современные требования к функциональным тестам и условиям тестирования.
68. Простейшие пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунова, Гарварский степ-тест и др.), методика проведения, оценка результатов. Недостатки и достоинства проб с точки зрения современных требований.
69. Методика и общие принципы оценки результатов пробы Летунова.
70. Характеристика типов ответных реакций на пробу Летунова.
71. Тест Купера (два варианта), методика проведения, оценка результатов.
72. Тест  $PWC_{170}$  – теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. Нормативные величины  $PWC_{170}$  у спортсменов различной специализации.
73. Тест  $PWC_{170}$  со специфическими нагрузками, методика проведения, оценка результатов (беговой, лыжный, плавательный варианты).
74. Тест  $PWC_{AF}$  – методика проведения, оценка результатов.
75. Тест  $PWC_{130}$  – методика проведения, оценка результатов.
76. Максимальное потребление кислорода (МПК) – важный показатель общей физической работоспособности. Нормативные величины МПК для спортсменов различной специализации.
77. Часто используемые непрямые методы определения МПК, их преимущества и недостатки.
78. Тест Новакки, методика проведения, оценка результатов.
79. Понятие об ортостатической устойчивости. Гемодинамика при ортостатических возмущениях.
80. Ортостатическая проба, методика проведения, оценка результатов.
81. Оздоровительное значение массовой физической культуры. Роль двигательной активности в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
82. Морфофункциональные особенности лиц среднего и пожилого возраста.
83. Основные принципы дозирования физической нагрузки для лиц среднего и

- пожилого возраста.
84. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической культуры для взрослого населения разного возраста.
  85. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой.
  86. Возрастные группы юных граждан, их морфофункциональные особенности. Паспортный и биологический возраст.
  87. Морфофункциональные особенности девочек, девушек и женщин.
  88. Врачебный контроль за девочками, девушками и женщинами, занимающимися спортом. Секс-контроль в спорте.
  89. Общие принципы формирования медицинских групп для занятий физической культурой юных граждан.
  90. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами.
  91. Медицинский отбор детей и подростков для занятий спортом.
  92. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за спортсменами. Задачи, содержание ВПН.
  93. Роль ВПН в оптимизации и повышении эффективности тренировочного процесса.
  94. Функциональные тесты, используемые при ВПН (проба с повторными нагрузками и дополнительной нагрузкой), методика, оценка результатов.
  95. Права и обязанности врача на спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.
  96. Особенности врачебного контроля за спортсменами в различных географических условиях.
  97. Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.
  98. Самоконтроль спортсмена. Задачи и содержание самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля.
  99. Функциональные тесты для самоконтроля.
  100. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений.

101. Понятие об асептике и антисептике, антисептические средства.
102. Открытые повреждения у спортсменов, доврачебная помощь при открытых повреждениях.
103. Виды раневой инфекции, их краткая характеристика, меры профилактики.
104. Виды кровотечения, признаки различных видов кровотечения.
105. Способы остановки различных видов кровотечения.
106. Шинирование, показания к применению шин; правила шинирования. Способы переноски пострадавших.
107. Назначение мягких повязок, общие правила наложения мягких повязок.
108. Методика наложения повязок на голову, туловище, конечности.
109. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов, признаки повреждений, доврачебная помощь.
110. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов; характерные признаки этих патологических состояний, доврачебная помощь, меры профилактики.
111. Повреждение коленного сустава (связок, менисков), наиболее характерные признаки повреждения, доврачебная помощь.
112. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, доврачебная помощь.
113. Раны, их разновидности, общие признаки, доврачебная помощь при различных ранах.
114. Ссадины, потертости, признаки повреждений, первая доврачебная помощь.
115. Общая характеристика закрытых повреждений, виды закрытых повреждений, доврачебная помощь.
116. Растяжения, надрывы и полные разрывы связок, признаки повреждений, первая помощь.
117. Ушибы мягких тканей, признаки повреждения, доврачебная помощь.
118. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилез), основные признаки, доврачебная неотложная помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у

спортсменов.

119. Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Влияние специфики спорта на характер заболеваемости спортсменов. Особенности течения заболеваний у спортсменов.
120. Наиболее характерные причины перехода острых заболеваний в хронические. Влияние хронических очагов инфекций на функциональное состояние, физическую работоспособность и спортивный результат.
121. Понятие об утомлении и переутомлении. Общее представление о предпатологических состояниях. Роль тренера в предупреждении предпатологических состояний.
122. Понятие об остром и хроническом физическом перенапряжении. Признаки перенапряжений; неотложная помощь при остром физическом перенапряжении.
123. Современное представление о перетренированности спортсмена. Причины перетренированности, наиболее характерные признаки перетренированности; лечение, меры профилактики.
124. Общая характеристика острых патологических состояний у спортсменов, наиболее частые причины их развития. Роль тренера в профилактике острых патологических состояний.
125. Обморочные состояния в спорте, причины и механизмы их развития; основные признаки, неотложная доврачебная помощь.
126. Понятие о тепловом и солнечном ударах, механизмы развития, основные признаки, доврачебная неотложная помощь.
127. Понятие о гипогликемическом состоянии, основные признаки, неотложная помощь. Роль тренера в профилактике гипогликемического состояния.
128. Общее представление о травматическом шоке как о состоянии, угрожающем жизни спортсмена; основные признаки, неотложная помощь.
129. Понятие о состояниях грогги, нокадауна, нокаута; доврачебная помощь, меры профилактики.
130. Виды утомления, общая характеристика; меры неотложной помощи.

131. Наиболее частые причины внезапных смертей в спорте.
132. Понятие о терминальном состоянии человека, фазы угасания жизни человека.
133. Реанимационные мероприятия – непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких – неотложная помощь для сохранения жизни человека. Методика поведения реанимационных мероприятий.
134. Роль медицинских средств ускоряющих восстановительные процессы в подготовке высококвалифицированных спортсменов.
135. Показания к применению медицинских средств, ускоряющих восстановительные процессы в организме спортсмена.
136. Физические средства, их влияние на организм человека.
137. Показания к применению физических средств восстановления у спортсменов.
138. Адаптогены и антиоксиданты, их влияние на организм спортсмена.
139. Показания к применению адаптогенов и антиоксидантов у спортсменов.
140. Витамины, витаминные комплексы; показания к применению у спортсменов.
141. Фармакологические средства, ускоряющие восстановление и повышающие спортивную работоспособность, их краткая характеристика и требования к ним.
142. Показания к применению фармакологических средств у спортсменов. Препараты пластического действия, их влияние на организм спортсмена.
143. Препараты энергетического действия, их влияние на организм спортсмена.
144. Общие принципы формирования медико-биологических восстановительных комплексов для спортсменов.
145. Лечебные и восстановительные кремы, мази, гели; показания к применению, методика использования у спортсменов.

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



а) Основная литература:

1. Курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2011. – 276 с.: ил.
2. Спортивная медицина : нац. рук. / гл. ред.: акад. РАН и РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова; Ассоц. мед. обществ по качеству, Рос. ассоц. по спортив. медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1182 с.: табл., сх.
3. *Ромашин О.В.* Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины : учеб.-метод. пособие для врачей / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский; под ред. проф. К.В. Лядова; Рос. акад. мед. наук ГОУ ВПО «1-й МГМУ им. И.М. Сеченова» Минздравсоцразвития РФ, Каф. спортив. медицины Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Сов. спорт, 2011. – 130 с.
4. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культуры» : рек. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Академия, 2015. – 319 с.: табл.
5. Спортивная медицина : учеб.-метод. пособие (практикум) для студентов и магистрантов по направлениям 034300.62, 034500.68 : [доп. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / [под общ. ред. Смоленского А.В., Беличенко О.И.]. – М.: Физ. культура, 2015. – 99 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. *Буланов Ю.Б.* Спортивная медицина. – М.: ГУПТО ТОТ, 2007. – 317 с.: ил.

2. Восстановление в спорте: уч.-метод. пособие / Смоленский А.В., Тарасов А.В., Золичева С.Ю. [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015 – 76 с.
3. *Гаврилова Е.А.* Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия : моногр. – М.: Сов. спорт, 2007. – 198 с.: ил.
4. *Граевская Н.Д.* О гипертрофии миокарда и увеличении сердца у спортсменов : [из избр. тр. Н.Д. Граевской] / Н.Д. Граевская, А.Д. Бутков, Е.С. Степанова // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 6. – С. 46-55.
5. Краткий курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д.м.н., проф. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2005. – 191 с.: ил.
6. *Майер Х.* Спортивная травматология – случай из практики // ЛФК и массаж. Спорт. медицина. – 2008. – № 10. – С. 32-34.
7. *Макарова Г.А.* Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2006. – 586 с. : ил.
8. *Макарова Г.А.* Основные направления совершенствования системы профилактики случаев внезапной сердечной смерти в футболе / Г.А. Макарова, С.Ю. Юрьев // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 3. – С. 14-21.
9. *Макарова Г.А.* Спортивная медицина : учебник / Макарова Г.А. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – 478 с.
10. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочному процессу – М., Всероссийское научное общество кардиологов, 2012. – 66 с.
11. *Орлов В.Н.* ЭКГ. – М.: МИА, 2006. – 528 с.

12. *Смоленский А.В.* История создания кафедры спортивной медицины Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма / А.В. Смоленский, А.В. Михайлова, О.Н. Белина [и др.] // Хирург. – 2012. – № 7. – С. 69-72.
13. *Смоленский А.В.* Состояние повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины : учеб. пособие : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта в качестве учеб. пособия для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и спец. 032101 / А.В. Смоленский, Е.Ю. Андриянова, А.В. Михайлова. – М.: Физ. культура, 2005. – 140 с.: ил.
14. *Сонькин В.Д.* Проблема оценки физической работоспособности // Вестн. спорт. науки. – 2010. – № 2. – С. 37-42.

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

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)

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:*

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).**

1. 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.

---

<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 (модулю) «Спортивная медицина» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и воспитания 2 курса, \_\_\_\_\_ группы направления подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) спортивная подготовка очная (ускоренное обучение на базе СПО) форма(м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр (очная форма – ускоренное обучение на базе СПО)

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>3</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|---|----------------------------|
| 1  | Контрольная работа №1 по разделу (модулю) « <i>Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности</i> » | 3 неделя  | 5                          |
| 2  | Контрольная работа №2 по разделу (модулю) « <i>Спортивная травма. Первая доврачебная помощь</i> »   | 12 неделя   | 5                          |
| 3  | Выполнение практического задания по разделу « <i>Основы десмургии (повязки)</i> »   | 13 неделя   | 5                          |
| 4  | Тест по теме/модулю « <i>Экстремальные состояния в практике спортивной медицины</i> »   | 10 неделя   | 5                          |
| 5  | Презентация по теме « <i>Основы общей патологии</i> »   | 4-5 недели  | 10                         |
| 6  | Презентация по теме « <i>Методы обследования спортсменов</i> »  | 8-9 недели  | 10                         |
| 7  | Презентация по теме « <i>Состояние висцеральных систем организма спортсмена</i> »   | 6-7 недели  | 10                         |
| 8  | Презентация по теме « <i>Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов</i> »   | 14-15 недели  | 10                         |
| 9  | Презентация по теме « <i>Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов</i> »   | 16-17 недели  | 10                         |
| 10 | Посещение занятий   | В течение семестра  | 10                         |
| 11 | Экзамен   |   | 20                         |
|    | <b>ИТОГО</b>  |   | <b>100 баллов</b>          |

<sup>3</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 | <i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Название»</i>              | 5                          |
| 2 | <i>Выступление на семинаре «Название»</i>                            | 10                         |
| 3 | <i>Подготовка доклада «Название», пропущенному студентом</i>         | 5                          |
| 4 | <i>Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название)</i> | 5                          |
| 5 | <i>Написание реферата по теме «Название»</i>                         | 15                         |
| 6 | <i>Презентация по теме «Название»</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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

#### 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 спортивная медицина**

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

**Б1.Б.16 «Спортивная медицина»**  
(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: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единицы.**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 4** (очная форма – ускоренное обучение на базе СПО).

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивная медицина»:** ознакомление обучающихся с комплексом общих и специальных медицинских знаний, обучение практическим навыкам, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

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

**ОК-9** – способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

**ОПК-1** – способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.

**ОПК-7** – способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

**ПК-10** – способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.

**ПК-12** – способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.

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

очная (ускоренное обучение 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 | Раздел 1. Введение в курс «Спортив- | 5       | 2   |                           | 2                      |          |   |



|    |   |   |          |          |          |  |  |
|----|---|---|----------|----------|----------|--|--|
|    | ная медицина»: цели, задачи, содержание спортивной медицины; история и организация; законодательная база  |   |          |          |          |  |  |
| 2  | <b>Раздел 2.</b> Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности | 5 | <b>2</b> |          | <b>4</b> |  |  |
| 3  | <b>Раздел 3.</b> Основы общей патологии   | 5 | <b>4</b> |          |          |  |  |
| 4  | <i>Тема 1.</i> Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов                           | 5 |          | <b>2</b> | <b>2</b> |  |  |
| 5  | <i>Тема 2.</i> Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики  | 5 |          | <b>2</b> | <b>2</b> |  |  |
| 6  | <i>Тема 3.</i> Биоритмология  | 5 |          | <b>2</b> | <b>2</b> |  |  |
| 7  | <b>Раздел 4.</b> Методы обследования спортсменов  | 5 | <b>2</b> |          |          |  |  |
| 8  | <i>Тема 1.</i> Исследование физического развития и телосложения спортсменов   | 5 |          | <b>2</b> | <b>3</b> |  |  |
| 9  | <i>Тема 2.</i> Исследование ЧСС и АД  | 5 |          | <b>2</b> | <b>3</b> |  |  |
| 10 | <i>Тема 3.</i> Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД  | 5 |          | <b>2</b> | <b>3</b> |  |  |
| 11 | <i>Тема 4.</i> Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)   | 5 |          | <b>6</b> | <b>3</b> |  |  |
| 12 | <b>Раздел 5.</b> Состояние висцеральных систем организма спортсмена   | 5 | <b>4</b> |          |          |  |  |
| 13 | <i>Тема 1.</i> Утомление. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение  | 5 |          | <b>2</b> | <b>3</b> |  |  |
| 14 | <i>Тема 2.</i> Структурные изменения сердца у атлетов; перенапряжение сердечно-сосудистой системы, нарушения ритма сердца                             | 5 |          | <b>2</b> | <b>3</b> |  |  |
| 15 | <b>Раздел 6.</b> Экстремальные состояния в практике спортивной медицины   | 5 | <b>2</b> |          | <b>2</b> |  |  |
| 16 | <b>Раздел 7.</b> Спортивная травма. Первая доврачебная помощь   | 5 | <b>4</b> |          |          |  |  |
| 17 | <i>Тема 1.</i> Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов  | 5 |          | <b>2</b> | <b>2</b> |  |  |
| 18 | <i>Тема 2.</i> Черепно-мозговая травма  | 5 |          | <b>2</b> | <b>2</b> |  |  |
| 19 | <i>Тема 3.</i> Основы реанимации (оживление)  | 5 |          | <b>2</b> | <b>2</b> |  |  |
| 20 | <i>Тема 4.</i> Кровотечение. Острая кровопотеря   | 5 |          | <b>2</b> | <b>2</b> |  |  |
| 21 | <i>Тема 5.</i> Понятия и методы асептики и антисептики  | 5 |          | <b>2</b> | <b>2</b> |  |  |

|                     |   |   |           |           |           |          |                |
|---------------------|---|---|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 22                  | Тема 6. Основы десмургии (повязки)  | 5 |           | 4         | 2         |          |                |
| 23                  | <b>Раздел 8.</b> Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов                         | 5 | 2         |           |           |          |                |
| 24                  | Тема 1. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте                                  | 5 |           | 2         | 4         |          |                |
| 25                  | Тема 2. Врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками   | 5 |           | 2         | 4         |          |                |
| 26                  | <b>Раздел 9.</b> Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов | 5 | 2         |           |           |          |                |
| 27                  | Тема 1. Питание в спорте  | 5 |           | 2         | 3         |          |                |
| 28                  | Тема 2. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности                           | 5 |           | 2         | 3         |          |                |
| 29                  | Тема 3. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине  | 5 |           | 4         | 3         |          |                |
| 30                  | Тема 4. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике  | 5 |           |           | 2         |          |                |
| <b>Итого часов:</b> |   |   | <b>24</b> | <b>48</b> | <b>63</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 Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.17 Правовые основы профессиональной деятельности»**

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

Профиль: Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 47 от «21» мая 2015г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
Протокол № 36 от «26» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
Протокол № 30 от «25» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Байрамов В.М. – доктор юридических наук, профессор кафедры Экономики и права;

Байрамов С.В. – кандидат юридических наук, доцент кафедры Экономики и права;

Хлуднев Е.И. – старший преподаватель кафедры Экономики и права;

Рецензент:

Кузьмичева Елена Владимировна, д.п.н., доцент, профессор кафедры менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина

## 1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» являются приобретение и овладение знаниями в области правового регулирования физической культуры и спорта, умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности студентами по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Правовые основы профессиональной деятельности» относится к базовой части основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине  | Этап формирования компетенции (номер семестра, курса) |                             |                        |
|------------------|--|---|-----------------------------|------------------------|
|                  |  | Очная форма обучения                                  | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3  | 5   | 6                           | 7                      |
| ОК-3             | <b>Знать:</b><br>- базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов ; знать основные виды финансовых институтов и финансовых инструментов, основы функционирования финансовых рынков<br>- условия функционирования национальной экономики, понятия и факторы экономического роста<br>- знать основы российской налоговой системы |   |                             | 5                      |
|                  | <b>Уметь:</b><br>- анализировать финансовую и экономическую  |   |                             | 5                      |

|       |   |  |  |   |
|-------|---|--|--|---|
|       | <p>информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать процентные, кредитные, курсовые, рыночные, операционные, общеэкономические, политические риски неблагоприятных экономических и политических событий для профессиональных проектов;</li> <li>- решать типичные задачи, связанные с профессиональным и личным финансовым планированием</li> <li>- искать и собирать финансовую и экономическую информацию.</li> </ul> |  |  |   |
|       | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике</li> </ul>  |  |  | 5 |
| ОК-4  | <p><b>Знать:</b> систему отечественного законодательства; основные положения международных документов и договоров, Конституции РФ, других основных нормативно-правовых документов; механизмы применения основных нормативно-правовых актов; тенденции законотворчества и судебной практики.</p>   |  |  | 5 |
|       | <p><b>Уметь:</b> оперативно находить нужную информацию в международных документах, нормативно-правовых актах, рекомендательных документах, грамотно её использовать; с позиций правовых норм анализировать конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике; анализировать и оценивать законодательные инициативы; принимать адекватные решения при возникновении критических, спорных ситуаций</p>   |  |  | 5 |
|       | <p><b>Владеть:</b> навыками применения правовых знаний в текущей профессиональной деятельности</p>  |  |  | 5 |
| ОПК-9 | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов.</li> </ul>   |  |  | 5 |
|       | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов, Законодательства (трудового и гражданского кодексов);</li> <li>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- руководить работой малых коллективов.</li> </ul>  |  |  | 5 |
|       | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;</li> <li>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей.</li> </ul>   |  |  | 5 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

#### Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины  | Курс | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |  |      | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе. | 5    | 1   | 1                         | 10                     |          |   |
| 2 | Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта.  | 5    | 1   | 1                         | 10                     |          |   |
| 3 | Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля.   | 5    | 1   | 1                         | 10                     |          |   |
| 4 | Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.   | 5    | 1   | 1                         | 10                     |          |   |
| 5 | Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций.                         | 5    |   | 1                         | 10                     |          |   |
| 6 | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров  | 5    |   | 1                         | 10                     |          |   |
| 7 | Правовое регулирование организации и проведения  | 5    |   | 1                         | 9                      |          |   |

|                     |  |          |          |          |           |          |                |
|---------------------|--|----------|----------|----------|-----------|----------|----------------|
|                     | физкультурно-спортивных мероприятий  |          |          |          |           |          |                |
| <b>8</b>            | Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений | <b>5</b> |          | 1        | 9         |          |                |
| <b>9</b>            | Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта                                      | <b>5</b> |          |          | 9         |          |                |
| <b>Итого часов:</b> |  |          | <b>4</b> | <b>8</b> | <b>87</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

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

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

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

### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Иерархия нормативно-правовых актов.
2. Общая характеристика спортивного права как отрасли.
3. Полномочия Министерства спорта Российской Федерации.
4. Компетенция региональных органов государственной власти в области физической культуры и спорта.
5. Компетенция органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта.
6. Легальная дефиниция термина «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.
7. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
8. Основные нормативные правовые акты в сфере антидопинговой политики государства.
9. Порядок проведения допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.
10. Порядок предоставления информации о местонахождении спортсмена в системе АДАМС.
11. Процедура создания и аккредитации спортивных федераций.
12. Правовой статус общероссийских спортивных федераций.
13. Правовой статус региональных спортивных федераций.



14. Основные направления деятельности Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России, Сурдлимпийского комитета России, Специальной олимпиады России.
15. Правовое регулирование деятельности спортивных клубов, школьных и студенческих спортивных клубов в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Обязательные и дополнительные условия, включаемые в трудовой договор со спортсменом и тренером.
17. Порядок временного перевода спортсмена к другому работодателю.
18. Обязанность работодателя отстранить спортсмена от участия в соревнованиях.
19. Гарантии и компенсации спортсмена в связи с временной нетрудоспособностью.
20. Дополнительный отпуск спортсмена и работа спортсмена и тренера по совместительству.
21. Особенности расторжения трудового договора со спортсменом и тренером
22. Материальная ответственность спортсменов и тренеров перед работодателем.
23. Права и обязанности организаторов физкультурно-спортивных мероприятий.
24. Права и обязанности контролёров-распорядителей. Требования, предъявляемые к контролёрам-распорядителям.
25. Правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований.
26. Порядок возврата и обмена физкультурно-спортивных товаров потребителями.
27. Государственная и общественная защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг.
28. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий.
29. Почётные спортивные звания и квалификационные категории спортивных судей.
30. Порядок формирования спортивных сборных команд, обязанности по их обеспечению.
31. Цели, основные задачи и меры «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
32. Понятие договора. Общая характеристика договорных отношений в сфере физической культуры и спорта.
33. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.
34. Права и обязанности спортсменов в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
35. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура.
36. Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО.

37. Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта.
38. Этапы спортивной подготовки, федеральные стандарты спортивной подготовки.
39. Основные понятия, используемые в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
40. Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

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

### *а) Основная литература:*

1. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлениям 034300, 034400 : рек. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / С.В. Алексеев. - М.: Сов. спорт, 2013. - 517 с.
2. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 032101, 030500 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. НИИ образования и науки : рек. НМС по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / С.В. Алексеев ; под. ред. П.В. Крашенинникова ; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. акад. им. О.Е. Кутафина. - 2-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2015. - 642 с.: табл.

### *б) Дополнительная литература:*

1. Алексеев, С.В. Олимпийское право как новейшее направление научного правоведения и учебная дисциплина / Алексеев С.В. // Спорт: экономика, право, управление. - 2010. - № 2. - С. 3-7.
2. Алексеев, С.В. Футбольное право : новейшее направление юриспруденции, науч. правоведения и учеб. дисциплина / Алексеев Сергей Викторович // Спорт: экономика, право, управление. - 2015. - № 1. - С. 5-13.
3. Алексеев, С.В. Международное спортивное право : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 И 032101 : рек. УМЦ "Проф. учеб." / С.В. Алексеев ; под ред. П.В. Крашенинникова. - М.: Юнити: Закон и право, 2008. - 894 с.
4. Алексеев, С.В. Спортивное право и спортивное законодательство России на современном этапе : Проблемы и перспективы / Алексеев Сергей Викторович // Спорт: экономика, право, управление. - 2012. - № 2. - С. 4-8.
5. Алексеев, С.В. Спортивное право России : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500, 032101 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. НИИ образования и науки / С.В. Алексеев ; под. ред. П.В. Крашенинникова ; М-во образования и науки РФ Моск. гос. юрид. акад. им. О.Е. Кутафина. - 3-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2012. - 1053 с.: ил.

- 6.Алексеев, С.В. Сущность и значение права и законодательства в сфере физической культуры и спорта = The Nature and Significance of Law and Legislation in the Sphere of Physical Culture and Sports / Алексеев С.В., Гостев Р.Г. // Культура физическая и здоровье. - 2016. - № 4 (59). - С. 77-84.
- 7.Байрамов, В.М. Особенности подготовки к проведению 22 Олимпийских зимних игр и 11 Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи как объекта обеспечения экономической безопасности / В.М. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2011. - № 3. - С. 37-42.
- 8.Байрамов, В.М. Порядок расследования и учета несчастных случаев, происшедших с лицами, проходящими спортивную подготовку, но не состоящими в трудовых отношениях с физкультурно-спортивной организацией / В.М. Байрамов, С.В. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2015. - № 3. - С. 8-12.

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

- 1.Официальный сайт Министерства спорта РФ // URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- 2.Издание Правительства Российской Федерации, официальный публикатор документов // URL: [www.rg.ru](http://www.rg.ru)

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

*–программное обеспечение дисциплины :*

- 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**

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 и групповых консультаций обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **Правовые основы профессиональной деятельности** для обучающихся **Института спорта и физического воспитания** 5 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиля «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Экономики и права.

Сроки изучения дисциплины: 5 курс

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости   | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|--|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по теме «Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе» |  | 10                         |
| 2 | Контрольная работа по теме «Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта»  |  | 10                         |
| 3 | Контрольная работа по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля»   |  | 5                          |
| 4 | Контрольная работа по теме «Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.»  |  | 5                          |
| 5 | Контрольная работа по теме «Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций»                         |  | 10                         |
| 6 | Контрольная работа по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»   |  | 10                         |
| 7 | Контрольная работа по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»   |  | 10                         |
| 8 | Контрольная работа по теме «Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений»                              |  | 10                         |

|    |   |                           |                   |
|----|---|---------------------------|-------------------|
| 9  | <i>Контрольная работа по теме «Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта»</i> |                           | 10                |
| 10 | <i>Посещение занятий</i>  | <i>В течение семестра</i> | 5                 |
|    |   |                           |                   |
|    | <b>Экзамен</b>  |                           | <b>15</b>         |
|    | <b>ИТОГО</b>  |                           | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>   | <b>Максимально<br/>е кол-во<br/>баллов</b> |
|----------|--|--|
| 1        | <i>Написание и защита реферата по теме «Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе»</i> | 15   |
| 2        | <i>Написание и защита реферата по теме «Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта»</i>  | 15   |
| 3        | <i>Написание и защита реферата по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля»</i>   | 15   |
| 4        | <i>Написание и защита реферата по теме «Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS»</i>   | 15   |
| 5        | <i>Написание и защита реферата по теме «Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций»</i>                         | 15   |
| 6        | <i>Написание и защита реферата по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»</i>   | 15   |
| 7        | <i>Написание и защита реферата по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»</i>   | 15   |
| 8        | <i>Написание и защита реферата по теме «Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений»</i>                              | 15   |
| 9        | <i>Написание и защита реферата по теме «Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта»</i>   | 15   |

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

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

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из

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

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

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

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

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

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

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



**Институт Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.17 Правовые основы профессиональной деятельности»**

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

Профиль: Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

**2.Семестр освоения дисциплины:** 5.

**3. Цель освоения дисциплины:** Целями освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» являются приобретение и овладение знаниями в области правового регулирования физической культуры и спорта, умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности студентами по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

**ОК-3:** способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности;

**ОК-4:** способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности;

**ОПК-9:** способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов;

### **4.Краткое содержание дисциплины:**

#### **Заочная форма обучения**

| <b>№</b> | <b>Раздел дисциплины</b> | <b>Курс</b> | <b>Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)</b> | <b>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b> |
|----------|--------------------------|-------------|--|--|
|----------|--------------------------|-------------|--|--|



|                     |  |   | Занятия<br>лекционного типа | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |                |
|---------------------|--|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|----------------|
| 1                   | Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе. | 5 | 1                           | 1                               | 10                        |          |                |
| 2                   | Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта.  | 5 | 1                           | 1                               | 10                        |          |                |
| 3                   | Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля.   | 5 | 1                           | 1                               | 10                        |          |                |
| 4                   | Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.   | 5 | 1                           | 1                               | 10                        |          |                |
| 5                   | Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций.                         | 5 |                             | 1                               | 10                        |          |                |
| 6                   | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров  | 5 |                             | 1                               | 10                        |          |                |
| 7                   | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий  | 5 |                             | 1                               | 9                         |          |                |
| 8                   | Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений                               | 5 |                             | 1                               | 9                         |          |                |
| 9                   | Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта  | 5 |                             |                                 | 9                         |          |                |
| <b>Итого часов:</b> |  |   | <b>4</b>                    | <b>8</b>                        | <b>87</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 Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.17 Правовые основы профессиональной деятельности»**

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

Профиль: Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная (ускоренное обучение)*

Год набора 2015

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 47 от «21» мая 2015г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
Протокол № 36 от «26» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
Протокол № 30 от «25» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Байрамов В.М. – доктор юридических наук, профессор кафедры Экономики и права;

Байрамов С.В. – кандидат юридических наук, доцент кафедры Экономики и права;

Хлуднев Е.И. – старший преподаватель кафедры Экономики и права;

Рецензент:

Кузьмичева Елена Владимировна, д.п.н., доцент, профессор кафедры менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина

## 1.Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» являются приобретение и овладение знаниями в области правового регулирования физической культуры и спорта, умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности студентами по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Правовые основы профессиональной деятельности» относится к базовой части основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине  | Этап формирования компетенции (номер семестра, курса) |                             |                        |
|------------------|--|---|-----------------------------|------------------------|
|                  |  | Очная форма обучения                                  | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3  | 5   | 6                           | 7                      |
| ОК-3             | <b>Знать:</b><br>- базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов ; знать основные виды финансовых институтов и финансовых инструментов, основы функционирования финансовых рынков<br>- условия функционирования национальной экономики, понятия и факторы экономического роста<br>- знать основы российской налоговой системы | 5   |                             | 3                      |
|                  | <b>Уметь:</b><br>- анализировать финансовую и экономическую  | 5   |                             | 3                      |

|              |   |   |  |   |
|--------------|---|---|--|---|
|              | <p>информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать процентные, кредитные, курсовые, рыночные, операционные, общеэкономические, политические риски неблагоприятных экономических и политических событий для профессиональных проектов;</li> <li>- решать типичные задачи, связанные с профессиональным и личным финансовым планированием</li> <li>- искать и собирать финансовую и экономическую информацию.</li> </ul> |   |  |   |
|              | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике</li> </ul>  | 5 |  | 3 |
|              |   |   |  |   |
| <b>ОК-4</b>  | <p><b>Знать:</b> систему отечественного законодательства; основные положения международных документов и договоров, Конституции РФ, других основных нормативно-правовых документов; механизмы применения основных нормативно-правовых актов; тенденции законотворчества и судебной практики.</p>   | 5 |  | 3 |
|              | <p><b>Уметь:</b> оперативно находить нужную информацию в международных документах, нормативно-правовых актах, рекомендательных документах, грамотно её использовать; с позиций правовых норм анализировать конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике; анализировать и оценивать законодательные инициативы; принимать адекватные решения при возникновении критических, спорных ситуаций</p>   | 5 |  | 3 |
|              | <p><b>Владеть:</b> навыками применения правовых знаний в текущей профессиональной деятельности</p>  | 5 |  | 3 |
|              |   |   |  |   |
| <b>ОПК-9</b> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов.</li> </ul>   | 5 |  | 3 |
|              | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов, Законодательства (трудового и гражданского кодексов);</li> <li>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- руководить работой малых коллективов.</li> </ul>  | 5 |  | 3 |
|              | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;</li> <li>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> </ul>   | 5 |  | 3 |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| - умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей. |  |  |  |
|--|--|--|--|

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

#### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе. | 5       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 2 | Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта.  | 5       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 3 | Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля.   | 5       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 4 | Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.   | 5       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 5 | Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций.                         | 5       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 6 | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров  | 5       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |

|                     |  |   |           |           |           |  |                   |
|---------------------|--|---|-----------|-----------|-----------|--|-------------------|
| 7                   | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий            | 5 | 2         | 2         | 8         |  |                   |
| 8                   | Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений | 5 | 2         | 2         | 8         |  |                   |
| 9                   | Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта                                      | 5 | 2         | 2         | 8         |  |                   |
| <b>Итого часов:</b> |  |   | <b>18</b> | <b>24</b> | <b>66</b> |  | <b>Диф. зачет</b> |

### Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины  | Курс | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |  |      | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе. | 3    | 1   | 1                         | 11                     |          |   |
| 2 | Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта.  | 3    | 1   | 1                         | 11                     |          |   |
| 3 | Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля.   | 3    | 1   | 1                         | 11                     |          |   |
| 4 | Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.   | 3    | 1   | 1                         | 11                     |          |   |
| 5 | Правовое регулирование деятельности спортивных   | 3    |   | 1                         | 11                     |          |   |

|                     |  |          |          |          |           |  |                   |
|---------------------|--|----------|----------|----------|-----------|--|-------------------|
|                     | федераций и иных физкультурно-спортивных организаций.  |          |          |          |           |  |                   |
| <b>6</b>            | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров                            | <b>3</b> |          | <b>1</b> | <b>11</b> |  |                   |
| <b>7</b>            | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий            | <b>3</b> |          |          | <b>11</b> |  |                   |
| <b>8</b>            | Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений | <b>3</b> |          |          | <b>11</b> |  |                   |
| <b>9</b>            | Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта                                      | <b>3</b> |          |          | <b>10</b> |  |                   |
| <b>Итого часов:</b> |  |          | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>98</b> |  | <b>Диф. зачет</b> |

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

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

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

### **Вопросы к диф. зачету**

1. Иерархия нормативно-правовых актов.
2. Общая характеристика спортивного права как отрасли.
3. Полномочия Министерства спорта Российской Федерации.
4. Компетенция региональных органов государственной власти в области физической культуры и спорта.
5. Компетенция органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта.
6. Легальная дефиниция термина «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.
7. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
8. Основные нормативные правовые акты в сфере антидопинговой политики государства.
9. Порядок проведения допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.



- 10.Порядок предоставления информации о местонахождении спортсмена в системе АДАМС.
- 11.Процедура создания и аккредитации спортивных федераций.
- 12.Правовой статус общероссийских спортивных федераций.
- 13.Правовой статус региональных спортивных федераций.
- 14.Основные направления деятельности Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России, Сурдлимпийского комитета России, Специальной олимпиады России.
- 15.Правовое регулирование деятельности спортивных клубов, школьных и студенческих спортивных клубов в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 16.Обязательные и дополнительные условия, включаемые в трудовой договор со спортсменом и тренером.
- 17.Порядок временного перевода спортсмена к другому работодателю.
- 18.Обязанность работодателя отстранить спортсмена от участия в соревнованиях.
- 19.Гарантии и компенсации спортсмена в связи с временной нетрудоспособностью.
20. Дополнительный отпуск спортсмена и работа спортсмена и тренера по совместительству.
- 21.Особенности расторжения трудового договора со спортсменом и тренером
- 22.Материальная ответственность спортсменов и тренеров перед работодателем.
- 23.Права и обязанности организаторов физкультурно-спортивных мероприятий.
- 24.Права и обязанности контролёров-распорядителей. Требования, предъявляемые к контролёрам-распорядителям.
- 25.Правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований.
- 26.Порядок возврата и обмена физкультурно-спортивных товаров потребителями.
- 27.Государственная и общественная защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг.
- 28.Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий.
- 29.Почётные спортивные звания и квалификационные категории спортивных судей.
- 30.Порядок формирования спортивных сборных команд, обязанности по их обеспечению.
- 31.Цели, основные задачи и меры «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
- 32.Понятие договора. Общая характеристика договорных отношений в сфере физической культуры и спорта.
- 33.Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.
- 34.Права и обязанности спортсменов в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

35. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура.
36. Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО.
37. Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта.
38. Этапы спортивной подготовки, федеральные стандарты спортивной подготовки.
39. Основные понятия, используемые в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
40. Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

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

### **а) Основная литература:**

1. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлениям 034300, 034400 : рек. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / С.В. Алексеев. - М.: Сов. спорт, 2013. - 517 с.
2. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 032101, 030500 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. НИИ образования и науки : рек. НМС по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / С.В. Алексеев ; под. ред. П.В. Крашенинникова ; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. акад. им. О.Е. Кутафина. - 2-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2015. - 642 с.: табл.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Алексеев, С.В. Олимпийское право как новейшее направление научного правоведения и учебная дисциплина / Алексеев С.В. // Спорт: экономика, право, управление. - 2010. - № 2. - С. 3-7.
2. Алексеев, С.В. Футбольное право : новейшее направление юриспруденции, науч. правоведения и учеб. дисциплина / Алексеев Сергей Викторович // Спорт: экономика, право, управление. - 2015. - № 1. - С. 5-13.
3. Алексеев, С.В. Международное спортивное право : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 И 032101 : рек. УМЦ "Проф. учеб." / С.В. Алексеев ; под ред. П.В. Крашенинникова. - М.: Юнити: Закон и право, 2008. - 894 с.
4. Алексеев, С.В. Спортивное право и спортивное законодательство России на современном этапе : Проблемы и перспективы / Алексеев Сергей Викторович // Спорт: экономика, право, управление. - 2012. - № 2. - С. 4-8.

- 5.Алексеев, С.В. Спортивное право России : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500, 032101 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. НИИ образования и науки / С.В. Алексеев ; под. ред. П.В. Крашенинникова ; М-во образования и науки РФ Моск. гос. юрид. акад им. О.Е. Кутафина. - 3-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2012. - 1053 с.: ил.
  - 6.Алексеев, С.В. Сущность и значение права и законодательства в сфере физической культуры и спорта = The Nature and Significance of Law and Legislation in the Sphere of Physical Culture and Sports / Алексеев С.В., Гостев Р.Г. // Культура физическая и здоровье. - 2016. - № 4 (59). - С. 77-84.
  - 7.Байрамов, В.М. Особенности подготовки к проведению 22 Олимпийских зимних игр и 11 Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи как объекта обеспечения экономической безопасности / В.М. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2011. - № 3. - С. 37-42.
  - 8.Байрамов, В.М. Порядок расследования и учета несчастных случаев, происшедших с лицами, проходящими спортивную подготовку, но не состоящими в трудовых отношениях с физкультурно-спортивной организацией / В.М. Байрамов, С.В. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2015. - № 3. - С. 8-12.
- в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- 1.Официальный сайт Министерства спорта РФ // URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- 2.Издание Правительства Российской Федерации, официальный публикатор документов // URL: [www.rg.ru](http://www.rg.ru)

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 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).**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Правовые основы профессиональной деятельности для обучающихся Института спорта и физического воспитания направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профиля) «Спортивная подготовка» (ускоренное обучение) 3 курса очной и заочной формы обучения.**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Экономики и права.

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр для очной формы обучения, 3 курс для заочной 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) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Контрольная работа по теме «Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе»</i> | 2 неделя   | 10                         |
| 2 | <i>Контрольная работа по теме «Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта»</i>  | 3 неделя   | 10                         |
| 3 | <i>Контрольная работа по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля»</i>   | 4 неделя   | 5                          |
| 4 | <i>Контрольная работа по теме «Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.»</i>  | 5 неделя   | 5                          |
| 5 | <i>Контрольная работа по теме «Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций»</i>                         | 6 неделя   | 10                         |
| 6 | <i>Контрольная работа по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»</i>   | 7 неделя   | 10                         |
| 7 | <i>Контрольная работа по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»</i>   | 8 неделя   | 10                         |
| 8 | <i>Контрольная работа по теме «Защита прав</i>  | 9 неделя   | 10                         |

|    |   |                           |                   |
|----|---|---------------------------|-------------------|
|    | <i>потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений»</i>    |                           |                   |
| 9  | <i>Контрольная работа по теме «Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта»</i> | <i>10 неделя</i>          | <i>10</i>         |
| 10 | <i>Посещение занятий</i>  | <i>В течение семестра</i> | <i>5</i>          |
|    |   |                           |                   |
|    | <b>Диф. зачёт</b>   |                           | <b>15</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>Написание и защита реферата по теме «Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе»</i> | <i>15</i>                         |
| 2        | <i>Написание и защита реферата по теме «Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта»</i>  | <i>15</i>                         |
| 3        | <i>Написание и защита реферата по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля»</i>   | <i>15</i>                         |
| 4        | <i>Написание и защита реферата по теме «Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS»</i>   | <i>15</i>                         |
| 5        | <i>Написание и защита реферата по теме «Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций»</i>                         | <i>15</i>                         |
| 6        | <i>Написание и защита реферата по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»</i>   | <i>15</i>                         |
| 7        | <i>Написание и защита реферата по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»</i>   | <i>15</i>                         |
| 8        | <i>Написание и защита реферата по теме «Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений»</i>                              | <i>15</i>                         |
| 9        | <i>Написание и защита реферата по теме «Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта»</i>   | <i>15</i>                         |

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

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

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

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

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

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

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

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



**Институт Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.17 Правовые основы профессиональной деятельности**  
(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 (ускоренное обучение)*

Год набора 2015

Москва – 2017 г.



**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 для очной формы обучения, 3 курс для заочной формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины:** Целями освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» являются приобретение и овладение знаниями в области правового регулирования физической культуры и спорта, умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности студентами по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

**ОК-3:** способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности;

**ОК-4:** способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности;

**ОПК-9:** способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов;

### **4.Краткое содержание дисциплины:**

#### **Очная форма обучения**

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

|                     |  |   |           |           |           |  |                   |
|---------------------|--|---|-----------|-----------|-----------|--|-------------------|
| 1                   | Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе. | 5 | 2         | 3         | 7         |  |                   |
| 2                   | Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта.  | 5 | 2         | 3         | 7         |  |                   |
| 3                   | Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля.   | 5 | 2         | 3         | 7         |  |                   |
| 4                   | Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.   | 5 | 2         | 3         | 7         |  |                   |
| 5                   | Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций.                         | 5 | 2         | 3         | 7         |  |                   |
| 6                   | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров  | 5 | 2         | 3         | 7         |  |                   |
| 7                   | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий  | 5 | 2         | 2         | 8         |  |                   |
| 8                   | Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений                               | 5 | 2         | 2         | 8         |  |                   |
| 9                   | Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта  | 5 | 2         | 2         | 8         |  |                   |
| <b>Итого часов:</b> |  |   | <b>18</b> | <b>24</b> | <b>66</b> |  | <b>Диф. зачет</b> |

### Заочная форма обучения

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

|                     |  |   | Занятия<br>лекционного типа | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |                   |
|---------------------|--|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|-------------------|
| 1                   | Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе. | 3 | 1                           | 1                               | 11                        |          |                   |
| 2                   | Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта.  | 3 | 1                           | 1                               | 11                        |          |                   |
| 3                   | Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля.   | 3 | 1                           | 1                               | 11                        |          |                   |
| 4                   | Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.   | 3 | 1                           | 1                               | 11                        |          |                   |
| 5                   | Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций.                         | 3 |                             | 1                               | 11                        |          |                   |
| 6                   | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров  | 3 |                             | 1                               | 11                        |          |                   |
| 7                   | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий  | 3 |                             |                                 | 11                        |          |                   |
| 8                   | Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений                               | 3 |                             |                                 | 11                        |          |                   |
| 9                   | Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта  | 3 |                             |                                 | 10                        |          |                   |
| <b>Итого часов:</b> |  |   | <b>4</b>                    | <b>6</b>                        | <b>98</b>                 |          | <b>Диф. зачет</b> |

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



**Институт Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.17 Правовые основы профессиональной деятельности**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка (1 поток)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 47 от «21» мая 2015г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
(наименование)  
Протокол № 36 от «26» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
(наименование)  
Протокол № 30 от «25» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
  
  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
  
  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Байрамов В.М. – доктор юридических наук, заведующий кафедрой Экономики и права  
РГУФКСМиТ;

Байрамов С.В. – кандидат юридических наук, доцент кафедры Экономики и права  
РГУФКСМиТ;

Хлуднев Е.И. – старший преподаватель кафедры Экономики и права РГУФКСМиТ;

Рецензент:

---

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

## 1.Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» являются приобретение и овладение знаниями в области правового регулирования физической культуры и спорта, умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности студентами по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Правовые основы профессиональной деятельности» относится к базовой части основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине  | Этап формирования компетенции (номер семестра, курса) |                             |                        |
|------------------|--|---|-----------------------------|------------------------|
|                  |  | Очная форма обучения                                  | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3  | 5   | 6                           | 7                      |
| <b>ОК-3</b>      | <b>Знать:</b><br>- базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов ; знать основные виды финансовых институтов и финансовых инструментов, основы функционирования финансовых рынков<br>- условия функционирования национальной экономики, понятия и факторы экономического роста<br>- знать основы российской налоговой системы | 8   |                             |                        |

|              |   |   |  |  |
|--------------|---|---|--|--|
|              | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере,</li> <li>- оценивать процентные, кредитные, курсовые, рыночные, операционные, общеэкономические, политические риски неблагоприятных экономических и политических событий для профессиональных проектов;</li> <li>- решать типичные задачи, связанные с профессиональным и личным финансовым планированием</li> <li>- искать и собирать финансовую и экономическую информацию.</li> </ul> | 8 |  |  |
|              | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике</li> </ul>  | 8 |  |  |
|              |   |   |  |  |
| <b>ОК-4</b>  | <p><b>Знать:</b> систему отечественного законодательства; основные положения международных документов и договоров, Конституции РФ, других основных нормативно-правовых документов; механизмы применения основных нормативно-правовых актов; тенденции законотворчества и судебной практики.</p>   | 8 |  |  |
|              | <p><b>Уметь:</b> оперативно находить нужную информацию в международных документах, нормативно-правовых актах, рекомендательных документах, грамотно её использовать; с позиций правовых норм анализировать конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике; анализировать и оценивать законодательные инициативы; принимать адекватные решения при возникновении критических, спорных ситуаций</p>   | 8 |  |  |
|              | <p><b>Владеть:</b> навыками применения правовых знаний в текущей профессиональной деятельности</p>  | 8 |  |  |
|              |   |   |  |  |
| <b>ОПК-9</b> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов.</li> </ul>   | 8 |  |  |
|              | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов, Законодательства (трудового и гражданского кодексов);</li> <li>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- руководить работой малых коллективов.</li> </ul>  | 8 |  |  |
|              | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;</li> </ul>   | 8 |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей.</li> </ul> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

#### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе. | 8       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 2 | Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта.  | 8       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 3 | Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля.   | 8       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 4 | Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.   | 8       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 5 | Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций.                         | 8       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 6 | Особенности регулирования  | 8       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |



|                     |  |          |           |           |           |  |                   |
|---------------------|--|----------|-----------|-----------|-----------|--|-------------------|
|                     | трудовых отношений спортсменов и тренеров  |          |           |           |           |  |                   |
| <b>7</b>            | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий            | <b>8</b> | 2         | 2         | 8         |  |                   |
| <b>8</b>            | Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений | <b>8</b> | 2         | 2         | 8         |  |                   |
| <b>9</b>            | Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта                                      | <b>8</b> | 2         | 2         | 8         |  |                   |
| <b>Итого часов:</b> |  |          | <b>18</b> | <b>24</b> | <b>66</b> |  | <b>Диф. зачет</b> |

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

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

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

### **Вопросы к диф. зачету**

1. Иерархия нормативно-правовых актов.
2. Общая характеристика спортивного права как отрасли.
3. Полномочия Министерства спорта Российской Федерации.
4. Компетенция региональных органов государственной власти в области физической культуры и спорта.
5. Компетенция органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта.
6. Легальная дефиниция термина «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.
7. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
8. Основные нормативные правовые акты в сфере антидопинговой политики государства.
9. Порядок проведения допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.
10. Порядок предоставления информации о местонахождении спортсмена в системе АДАМС.
11. Процедура создания и аккредитации спортивных федераций.

12. Правовой статус общероссийских спортивных федераций.
13. Правовой статус региональных спортивных федераций.
14. Основные направления деятельности Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России, Сурдлимпийского комитета России, Специальной олимпиады России.
15. Правовое регулирование деятельности спортивных клубов, школьных и студенческих спортивных клубов в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Обязательные и дополнительные условия, включаемые в трудовой договор со спортсменом и тренером.
17. Порядок временного перевода спортсмена к другому работодателю.
18. Обязанность работодателя отстранить спортсмена от участия в соревнованиях.
19. Гарантии и компенсации спортсмена в связи с временной нетрудоспособностью.
20. Дополнительный отпуск спортсмена и работа спортсмена и тренера по совместительству.
21. Особенности расторжения трудового договора со спортсменом и тренером
22. Материальная ответственность спортсменов и тренеров перед работодателем.
23. Права и обязанности организаторов физкультурно-спортивных мероприятий.
24. Права и обязанности контролёров-распорядителей. Требования, предъявляемые к контролёрам-распорядителям.
25. Правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований.
26. Порядок возврата и обмена физкультурно-спортивных товаров потребителями.
27. Государственная и общественная защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг.
28. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий.
29. Почётные спортивные звания и квалификационные категории спортивных судей.
30. Порядок формирования спортивных сборных команд, обязанности по их обеспечению.
31. Цели, основные задачи и меры «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
32. Понятие договора. Общая характеристика договорных отношений в сфере физической культуры и спорта.
33. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.
34. Права и обязанности спортсменов в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
35. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура.

- 36.Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО.
- 37.Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта.
- 38.Этапы спортивной подготовки, федеральные стандарты спортивной подготовки.
- 39.Основные понятия, используемые в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 40.Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

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

### **а) Основная литература:**

- 1.Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлениям 034300, 034400 : рек. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / С.В. Алексеев. - М.: Сов. спорт, 2013. - 517 с.
- 2.Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 032101, 030500 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. НИИ образования и науки : рек. НМС по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / С.В. Алексеев ; под. ред. П.В. Крашенинникова ; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. акад. им. О.Е. Кутафина. - 2-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2015. - 642 с.: табл.

### **б)Дополнительная литература:**

- 1.Алексеев, С.В. Олимпийское право как новейшее направление научного правоведения и учебная дисциплина / Алексеев С.В. // Спорт: экономика, право, управление. - 2010. - № 2. - С. 3-7.
- 2.Алексеев, С.В. Футбольное право : новейшее направление юриспруденции, науч. правоведения и учеб. дисциплина / Алексеев Сергей Викторович // Спорт: экономика, право, управление. - 2015. - № 1. - С. 5-13.
- 3.Алексеев, С.В. Международное спортивное право : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 И 032101 : рек. УМЦ "Проф. учеб." / С.В. Алексеев ; под ред. П.В. Крашенинникова. - М.: Юнити: Закон и право, 2008. - 894 с.
- 4.Алексеев, С.В. Спортивное право и спортивное законодательство России на современном этапе : Проблемы и перспективы / Алексеев Сергей Викторович // Спорт: экономика, право, управление. - 2012. - № 2. - С. 4-8.
- 5.Алексеев, С.В. Спортивное право России : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500, 032101 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. НИИ образования и науки / С.В. Алексеев ; под. ред. П.В. Крашенинникова ; М-

во образования и науки РФ Моск. гос. юрид. акад им. О.Е. Кутафина. - 3-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2012. - 1053 с.: ил.

6. Алексеев, С.В. Сущность и значение права и законодательства в сфере физической культуры и спорта = The Nature and Significance of Law and Legislation in the Sphere of Physical Culture and Sports / Алексеев С.В., Гостев Р.Г. // Культура физическая и здоровье. - 2016. - № 4 (59). - С. 77-84.
  7. Байрамов, В.М. Особенности подготовки к проведению 22 Олимпийских зимних игр и 11 Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи как объекта обеспечения экономической безопасности / В.М. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2011. - № 3. - С. 37-42.
  8. Байрамов, В.М. Порядок расследования и учета несчастных случаев, происшедших с лицами, проходящими спортивную подготовку, но не состоящими в трудовых отношениях с физкультурно-спортивной организацией / В.М. Байрамов, С.В. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2015. - № 3. - С. 8-12.
- в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ // URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Издание Правительства Российской Федерации, официальный публикатор документов // URL: [www.rg.ru](http://www.rg.ru)

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

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 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).**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Правовые основы профессиональной деятельности для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профиля) «Спортивная подготовка» очной формы обучения (1 поток)**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Экономики и права.

Сроки изучения дисциплины: 8 семестр для 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) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Контрольная работа по теме «Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе»</i> | 2 неделя   | 10                         |
| 2 | <i>Контрольная работа по теме «Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта»</i>  | 3 неделя   | 10                         |
| 3 | <i>Контрольная работа по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля»</i>   | 4 неделя   | 5                          |
| 4 | <i>Контрольная работа по теме «Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.»</i>  | 5 неделя   | 5                          |
| 5 | <i>Контрольная работа по теме «Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций»</i>                         | 6 неделя   | 10                         |
| 6 | <i>Контрольная работа по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»</i>   | 7 неделя   | 10                         |
| 7 | <i>Контрольная работа по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»</i>   | 8 неделя   | 10                         |
| 8 | <i>Контрольная работа по теме «Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений»</i>                              | 9 неделя   | 10                         |

|    |   |                           |                   |
|----|---|---------------------------|-------------------|
| 9  | <i>Контрольная работа по теме «Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта»</i> | <i>10 неделя</i>          | <i>10</i>         |
| 10 | <i>Посещение занятий</i>  | <i>В течение семестра</i> | <i>5</i>          |
|    |   |                           |                   |
|    | <b>Диф. зачёт</b>   |                           | <b>15</b>         |
|    | <b>ИТОГО</b>  |                           | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>   | <b>Максимально<br/>е кол-во<br/>баллов</b> |
|----------|--|--|
| 1        | <i>Написание и защита реферата по теме «Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе»</i> | <i>15</i>                                  |
| 2        | <i>Написание и защита реферата по теме «Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта»</i>  | <i>15</i>                                  |
| 3        | <i>Написание и защита реферата по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля»</i>   | <i>15</i>                                  |
| 4        | <i>Написание и защита реферата по теме «Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS»</i>   | <i>15</i>                                  |
| 5        | <i>Написание и защита реферата по теме «Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций»</i>                         | <i>15</i>                                  |
| 6        | <i>Написание и защита реферата по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»</i>   | <i>15</i>                                  |
| 7        | <i>Написание и защита реферата по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»</i>   | <i>15</i>                                  |
| 8        | <i>Написание и защита реферата по теме «Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений»</i>                              | <i>15</i>                                  |
| 9        | <i>Написание и защита реферата по теме «Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта»</i>   | <i>15</i>                                  |

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

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

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из

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

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

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

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

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

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



**Институт Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.17 Правовые основы профессиональной деятельности**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка (1 поток)  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017

Москва – 2017 г.



**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 8 для очной формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины:** Целями освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» являются приобретение и овладение знаниями в области правового регулирования физической культуры и спорта, умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности студентами по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

**ОК-3:** способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности;

**ОК-4:** способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности;

**ОПК-9:** способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов;

### **4.Краткое содержание дисциплины:**

#### **Очная форма обучения**

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

|                     |  |   | Занятия<br>лекционного типа | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |                   |
|---------------------|--|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|-------------------|
| 1                   | Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе. | 8 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 2                   | Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта.  | 8 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 3                   | Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля.   | 8 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 4                   | Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.   | 8 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 5                   | Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций.                         | 8 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 6                   | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров  | 8 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 7                   | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий  | 8 | 2                           | 2                               | 8                         |          |                   |
| 8                   | Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений                               | 8 | 2                           | 2                               | 8                         |          |                   |
| 9                   | Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта  | 8 | 2                           | 2                               | 8                         |          |                   |
| <b>Итого часов:</b> |  |   | <b>18</b>                   | <b>24</b>                       | <b>66</b>                 |          | <b>Диф. зачет</b> |

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



**Институт Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.17 Правовые основы профессиональной деятельности**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка (2 поток)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 47 от «21» мая 2015г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
(наименование)  
Протокол № 36 от «26» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
(наименование)  
Протокол № 30 от «25» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Составители:**

Байрамов В.М. – доктор юридических наук, заведующий кафедрой Экономики и права  
РГУФКСМиТ;

Байрамов С.В. – кандидат юридических наук, доцент кафедры Экономики и права  
РГУФКСМиТ;

Хлуднев Е.И. – старший преподаватель кафедры Экономики и права РГУФКСМиТ;

**Рецензент:**

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

## 1.Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» являются приобретение и овладение знаниями в области правового регулирования физической культуры и спорта, умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности студентами по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Правовые основы профессиональной деятельности» относится к базовой части основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине  | Этап формирования компетенции (номер семестра, курса) |                             |                        |
|------------------|--|---|-----------------------------|------------------------|
|                  |  | Очная форма обучения                                  | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3  | 5   | 6                           | 7                      |
| <b>ОК-3</b>      | <b>Знать:</b><br>- базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов ; знать основные виды финансовых институтов и финансовых инструментов, основы функционирования финансовых рынков<br>- условия функционирования национальной экономики, понятия и факторы экономического роста<br>- знать основы российской налоговой системы | 7   |                             |                        |

|              |   |   |  |  |
|--------------|---|---|--|--|
|              | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере,</li> <li>- оценивать процентные, кредитные, курсовые, рыночные, операционные, общеэкономические, политические риски неблагоприятных экономических и политических событий для профессиональных проектов;</li> <li>- решать типичные задачи, связанные с профессиональным и личным финансовым планированием</li> <li>- искать и собирать финансовую и экономическую информацию.</li> </ul> | 7 |  |  |
|              | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике</li> </ul>  | 7 |  |  |
|              |   |   |  |  |
| <b>ОК-4</b>  | <p><b>Знать:</b> систему отечественного законодательства; основные положения международных документов и договоров, Конституции РФ, других основных нормативно-правовых документов; механизмы применения основных нормативно-правовых актов; тенденции законотворчества и судебной практики.</p>   | 7 |  |  |
|              | <p><b>Уметь:</b> оперативно находить нужную информацию в международных документах, нормативно-правовых актах, рекомендательных документах, грамотно её использовать; с позиций правовых норм анализировать конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике; анализировать и оценивать законодательные инициативы; принимать адекватные решения при возникновении критических, спорных ситуаций</p>   | 7 |  |  |
|              | <p><b>Владеть:</b> навыками применения правовых знаний в текущей профессиональной деятельности</p>  | 7 |  |  |
|              |   |   |  |  |
| <b>ОПК-9</b> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов.</li> </ul>   | 7 |  |  |
|              | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов, Законодательства (трудового и гражданского кодексов);</li> <li>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- руководить работой малых коллективов.</li> </ul>  | 7 |  |  |
|              | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;</li> </ul>   | 7 |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей.</li> </ul> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

#### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе. | 7       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 2 | Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта.  | 7       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 3 | Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля.   | 7       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 4 | Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.   | 7       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 5 | Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций.                         | 7       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 6 | Особенности регулирования  | 7       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |

|                     |  |          |           |           |           |  |                   |
|---------------------|--|----------|-----------|-----------|-----------|--|-------------------|
|                     | трудовых отношений спортсменов и тренеров  |          |           |           |           |  |                   |
| <b>7</b>            | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий            | <b>7</b> | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>8</b>  |  |                   |
| <b>8</b>            | Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений | <b>7</b> | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>8</b>  |  |                   |
| <b>9</b>            | Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта                                      | <b>7</b> | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>8</b>  |  |                   |
| <b>Итого часов:</b> |  |          | <b>18</b> | <b>24</b> | <b>66</b> |  | <b>Диф. зачет</b> |

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

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

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

### **Вопросы к диф. зачету**

1. Иерархия нормативно-правовых актов.
2. Общая характеристика спортивного права как отрасли.
3. Полномочия Министерства спорта Российской Федерации.
4. Компетенция региональных органов государственной власти в области физической культуры и спорта.
5. Компетенция органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта.
6. Легальная дефиниция термина «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.
7. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
8. Основные нормативные правовые акты в сфере антидопинговой политики государства.
9. Порядок проведения допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.
10. Порядок предоставления информации о местонахождении спортсмена в системе АДАМС.
11. Процедура создания и аккредитации спортивных федераций.



12. Правовой статус общероссийских спортивных федераций.
13. Правовой статус региональных спортивных федераций.
14. Основные направления деятельности Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России, Сурдлимпийского комитета России, Специальной олимпиады России.
15. Правовое регулирование деятельности спортивных клубов, школьных и студенческих спортивных клубов в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Обязательные и дополнительные условия, включаемые в трудовой договор со спортсменом и тренером.
17. Порядок временного перевода спортсмена к другому работодателю.
18. Обязанность работодателя отстранить спортсмена от участия в соревнованиях.
19. Гарантии и компенсации спортсмена в связи с временной нетрудоспособностью.
20. Дополнительный отпуск спортсмена и работа спортсмена и тренера по совместительству.
21. Особенности расторжения трудового договора со спортсменом и тренером
22. Материальная ответственность спортсменов и тренеров перед работодателем.
23. Права и обязанности организаторов физкультурно-спортивных мероприятий.
24. Права и обязанности контролёров-распорядителей. Требования, предъявляемые к контролёрам-распорядителям.
25. Правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований.
26. Порядок возврата и обмена физкультурно-спортивных товаров потребителями.
27. Государственная и общественная защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг.
28. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий.
29. Почётные спортивные звания и квалификационные категории спортивных судей.
30. Порядок формирования спортивных сборных команд, обязанности по их обеспечению.
31. Цели, основные задачи и меры «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
32. Понятие договора. Общая характеристика договорных отношений в сфере физической культуры и спорта.
33. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.
34. Права и обязанности спортсменов в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
35. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура.

- 36.Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО.
- 37.Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта.
- 38.Этапы спортивной подготовки, федеральные стандарты спортивной подготовки.
- 39.Основные понятия, используемые в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 40.Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

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

### **а) Основная литература:**

- 1.Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлениям 034300, 034400 : рек. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / С.В. Алексеев. - М.: Сов. спорт, 2013. - 517 с.
- 2.Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 032101, 030500 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. НИИ образования и науки : рек. НМС по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / С.В. Алексеев ; под. ред. П.В. Крашенинникова ; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. акад. им. О.Е. Кутафина. - 2-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2015. - 642 с.: табл.

### **б)Дополнительная литература:**

- 1.Алексеев, С.В. Олимпийское право как новейшее направление научного правоведения и учебная дисциплина / Алексеев С.В. // Спорт: экономика, право, управление. - 2010. - № 2. - С. 3-7.
- 2.Алексеев, С.В. Футбольное право : новейшее направление юриспруденции, науч. правоведения и учеб. дисциплина / Алексеев Сергей Викторович // Спорт: экономика, право, управление. - 2015. - № 1. - С. 5-13.
- 3.Алексеев, С.В. Международное спортивное право : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 И 032101 : рек. УМЦ "Проф. учеб." / С.В. Алексеев ; под ред. П.В. Крашенинникова. - М.: Юнити: Закон и право, 2008. - 894 с.
- 4.Алексеев, С.В. Спортивное право и спортивное законодательство России на современном этапе : Проблемы и перспективы / Алексеев Сергей Викторович // Спорт: экономика, право, управление. - 2012. - № 2. - С. 4-8.
- 5.Алексеев, С.В. Спортивное право России : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500, 032101 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. НИИ образования и науки / С.В. Алексеев ; под. ред. П.В. Крашенинникова ; М-

во образования и науки РФ Моск. гос. юрид. акад им. О.Е. Кутафина. - 3-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2012. - 1053 с.: ил.

6. Алексеев, С.В. Сущность и значение права и законодательства в сфере физической культуры и спорта = The Nature and Significance of Law and Legislation in the Sphere of Physical Culture and Sports / Алексеев С.В., Гостев Р.Г. // Культура физическая и здоровье. - 2016. - № 4 (59). - С. 77-84.
  7. Байрамов, В.М. Особенности подготовки к проведению 22 Олимпийских зимних игр и 11 Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи как объекта обеспечения экономической безопасности / В.М. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2011. - № 3. - С. 37-42.
  8. Байрамов, В.М. Порядок расследования и учета несчастных случаев, происшедших с лицами, проходящими спортивную подготовку, но не состоящими в трудовых отношениях с физкультурно-спортивной организацией / В.М. Байрамов, С.В. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2015. - № 3. - С. 8-12.
- в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ // URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Издание Правительства Российской Федерации, официальный публикатор документов // URL: [www.rg.ru](http://www.rg.ru)

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

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 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).**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Правовые основы профессиональной деятельности для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профиля) «Спортивная подготовка» очной формы обучения (2 поток)**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Экономики и права.

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр для 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) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Контрольная работа по теме «Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе»</i> | 2 неделя   | 10                         |
| 2 | <i>Контрольная работа по теме «Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта»</i>  | 3 неделя   | 10                         |
| 3 | <i>Контрольная работа по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля»</i>   | 4 неделя   | 5                          |
| 4 | <i>Контрольная работа по теме «Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.»</i>  | 5 неделя   | 5                          |
| 5 | <i>Контрольная работа по теме «Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций»</i>                         | 6 неделя   | 10                         |
| 6 | <i>Контрольная работа по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»</i>   | 7 неделя   | 10                         |
| 7 | <i>Контрольная работа по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»</i>   | 8 неделя   | 10                         |
| 8 | <i>Контрольная работа по теме «Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений»</i>                              | 9 неделя   | 10                         |

|    |   |                           |                   |
|----|---|---------------------------|-------------------|
| 9  | <i>Контрольная работа по теме «Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта»</i> | <i>10 неделя</i>          | <i>10</i>         |
| 10 | <i>Посещение занятий</i>  | <i>В течение семестра</i> | <i>5</i>          |
|    |   |                           |                   |
|    | <b>Диф. зачёт</b>   |                           | <b>15</b>         |
|    | <b>ИТОГО</b>  |                           | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>   | <b>Максимально<br/>е кол-во<br/>баллов</b> |
|----------|--|--|
| 1        | <i>Написание и защита реферата по теме «Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе»</i> | <i>15</i>                                  |
| 2        | <i>Написание и защита реферата по теме «Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта»</i>  | <i>15</i>                                  |
| 3        | <i>Написание и защита реферата по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля»</i>   | <i>15</i>                                  |
| 4        | <i>Написание и защита реферата по теме «Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS»</i>   | <i>15</i>                                  |
| 5        | <i>Написание и защита реферата по теме «Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций»</i>                         | <i>15</i>                                  |
| 6        | <i>Написание и защита реферата по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»</i>   | <i>15</i>                                  |
| 7        | <i>Написание и защита реферата по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»</i>   | <i>15</i>                                  |
| 8        | <i>Написание и защита реферата по теме «Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений»</i>                              | <i>15</i>                                  |
| 9        | <i>Написание и защита реферата по теме «Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта»</i>   | <i>15</i>                                  |

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

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

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из

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

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

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

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

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

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



**Институт Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.17 Правовые основы профессиональной деятельности**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка (2 поток)  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7 для очной формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины:** Целями освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» являются приобретение и овладение знаниями в области правового регулирования физической культуры и спорта, умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности студентами по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

**ОК-3:** способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности;

**ОК-4:** способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности;

**ОПК-9:** способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов;

### **4.Краткое содержание дисциплины:**

#### **Очная форма обучения**

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



|                     |  |   | Занятия<br>лекционного типа | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |                   |
|---------------------|--|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|-------------------|
| 1                   | Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе. | 7 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 2                   | Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта.  | 7 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 3                   | Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля.   | 7 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 4                   | Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.   | 7 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 5                   | Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций.                         | 7 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 6                   | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров  | 7 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 7                   | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий  | 7 | 2                           | 2                               | 8                         |          |                   |
| 8                   | Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений                               | 7 | 2                           | 2                               | 8                         |          |                   |
| 9                   | Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта  | 7 | 2                           | 2                               | 8                         |          |                   |
| <b>Итого часов:</b> |  |   | <b>18</b>                   | <b>24</b>                       | <b>66</b>                 |          | <b>Диф. зачет</b> |

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



**Институт Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.17 Правовые основы профессиональной деятельности**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка (3 поток)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 47 от «21» мая 2015г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
(наименование)  
Протокол № 36 от «26» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
(наименование)  
Протокол № 30 от «25» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
  

---

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

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
  

---

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

Составители:

Байрамов В.М. – доктор юридических наук, заведующий кафедрой Экономики и права  
РГУФКСМиТ;

Байрамов С.В. – кандидат юридических наук, доцент кафедры Экономики и права  
РГУФКСМиТ;

Хлуднев Е.И. – старший преподаватель кафедры Экономики и права РГУФКСМиТ;

Рецензент:

---

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

## 1.Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» являются приобретение и овладение знаниями в области правового регулирования физической культуры и спорта, умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности студентами по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Правовые основы профессиональной деятельности» относится к базовой части основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине  | Этап формирования компетенции (номер семестра, курса) |                             |                        |
|------------------|--|---|-----------------------------|------------------------|
|                  |  | Очная форма обучения                                  | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3  | 5   | 6                           | 7                      |
| <b>ОК-3</b>      | <b>Знать:</b><br>- базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов ; знать основные виды финансовых институтов и финансовых инструментов, основы функционирования финансовых рынков<br>- условия функционирования национальной экономики, понятия и факторы экономического роста<br>- знать основы российской налоговой системы | 7   |                             |                        |

|              |   |   |  |  |
|--------------|---|---|--|--|
|              | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере,</li> <li>- оценивать процентные, кредитные, курсовые, рыночные, операционные, общеэкономические, политические риски неблагоприятных экономических и политических событий для профессиональных проектов;</li> <li>- решать типичные задачи, связанные с профессиональным и личным финансовым планированием</li> <li>- искать и собирать финансовую и экономическую информацию.</li> </ul> | 7 |  |  |
|              | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике</li> </ul>  | 7 |  |  |
|              |   |   |  |  |
| <b>ОК-4</b>  | <p><b>Знать:</b> систему отечественного законодательства; основные положения международных документов и договоров, Конституции РФ, других основных нормативно-правовых документов; механизмы применения основных нормативно-правовых актов; тенденции законотворчества и судебной практики.</p>   | 7 |  |  |
|              | <p><b>Уметь:</b> оперативно находить нужную информацию в международных документах, нормативно-правовых актах, рекомендательных документах, грамотно её использовать; с позиций правовых норм анализировать конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике; анализировать и оценивать законодательные инициативы; принимать адекватные решения при возникновении критических, спорных ситуаций</p>   | 7 |  |  |
|              | <p><b>Владеть:</b> навыками применения правовых знаний в текущей профессиональной деятельности</p>  | 7 |  |  |
|              |   |   |  |  |
| <b>ОПК-9</b> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов.</li> </ul>   | 7 |  |  |
|              | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов, Законодательства (трудового и гражданского кодексов);</li> <li>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- руководить работой малых коллективов.</li> </ul>  | 7 |  |  |
|              | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;</li> </ul>   | 7 |  |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей.</li> </ul> |  |  |
|--|--|--|--|

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

#### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе. | 7       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 2 | Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта.  | 7       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 3 | Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля.   | 7       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 4 | Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.   | 7       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 5 | Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций.                         | 7       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |
| 6 | Особенности регулирования  | 7       | 2   | 3                         | 7                      |          |   |

|                     |  |          |           |           |           |  |                   |
|---------------------|--|----------|-----------|-----------|-----------|--|-------------------|
|                     | трудовых отношений спортсменов и тренеров  |          |           |           |           |  |                   |
| <b>7</b>            | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий            | <b>7</b> | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>8</b>  |  |                   |
| <b>8</b>            | Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений | <b>7</b> | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>8</b>  |  |                   |
| <b>9</b>            | Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта                                      | <b>7</b> | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>8</b>  |  |                   |
| <b>Итого часов:</b> |  |          | <b>18</b> | <b>24</b> | <b>66</b> |  | <b>Диф. зачет</b> |

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

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

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

### **Вопросы к диф. зачету**

1. Иерархия нормативно-правовых актов.
2. Общая характеристика спортивного права как отрасли.
3. Полномочия Министерства спорта Российской Федерации.
4. Компетенция региональных органов государственной власти в области физической культуры и спорта.
5. Компетенция органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта.
6. Легальная дефиниция термина «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.
7. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
8. Основные нормативные правовые акты в сфере антидопинговой политики государства.
9. Порядок проведения допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.
10. Порядок предоставления информации о местонахождении спортсмена в системе АДАМС.
11. Процедура создания и аккредитации спортивных федераций.

12. Правовой статус общероссийских спортивных федераций.
13. Правовой статус региональных спортивных федераций.
14. Основные направления деятельности Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России, Сурдлимпийского комитета России, Специальной олимпиады России.
15. Правовое регулирование деятельности спортивных клубов, школьных и студенческих спортивных клубов в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Обязательные и дополнительные условия, включаемые в трудовой договор со спортсменом и тренером.
17. Порядок временного перевода спортсмена к другому работодателю.
18. Обязанность работодателя отстранить спортсмена от участия в соревнованиях.
19. Гарантии и компенсации спортсмена в связи с временной нетрудоспособностью.
20. Дополнительный отпуск спортсмена и работа спортсмена и тренера по совместительству.
21. Особенности расторжения трудового договора со спортсменом и тренером
22. Материальная ответственность спортсменов и тренеров перед работодателем.
23. Права и обязанности организаторов физкультурно-спортивных мероприятий.
24. Права и обязанности контролёров-распорядителей. Требования, предъявляемые к контролёрам-распорядителям.
25. Правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований.
26. Порядок возврата и обмена физкультурно-спортивных товаров потребителями.
27. Государственная и общественная защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг.
28. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий.
29. Почётные спортивные звания и квалификационные категории спортивных судей.
30. Порядок формирования спортивных сборных команд, обязанности по их обеспечению.
31. Цели, основные задачи и меры «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
32. Понятие договора. Общая характеристика договорных отношений в сфере физической культуры и спорта.
33. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.
34. Права и обязанности спортсменов в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
35. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура.



- 36.Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО.
- 37.Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта.
- 38.Этапы спортивной подготовки, федеральные стандарты спортивной подготовки.
- 39.Основные понятия, используемые в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 40.Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

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

### **а) Основная литература:**

- 1.Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлениям 034300, 034400 : рек. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / С.В. Алексеев. - М.: Сов. спорт, 2013. - 517 с.
- 2.Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 032101, 030500 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. НИИ образования и науки : рек. НМС по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / С.В. Алексеев ; под. ред. П.В. Крашенинникова ; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. акад. им. О.Е. Кутафина. - 2-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2015. - 642 с.: табл.

### **б)Дополнительная литература:**

- 1.Алексеев, С.В. Олимпийское право как новейшее направление научного правоведения и учебная дисциплина / Алексеев С.В. // Спорт: экономика, право, управление. - 2010. - № 2. - С. 3-7.
- 2.Алексеев, С.В. Футбольное право : новейшее направление юриспруденции, науч. правоведения и учеб. дисциплина / Алексеев Сергей Викторович // Спорт: экономика, право, управление. - 2015. - № 1. - С. 5-13.
- 3.Алексеев, С.В. Международное спортивное право : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 И 032101 : рек. УМЦ "Проф. учеб." / С.В. Алексеев ; под ред. П.В. Крашенинникова. - М.: Юнити: Закон и право, 2008. - 894 с.
- 4.Алексеев, С.В. Спортивное право и спортивное законодательство России на современном этапе : Проблемы и перспективы / Алексеев Сергей Викторович // Спорт: экономика, право, управление. - 2012. - № 2. - С. 4-8.
- 5.Алексеев, С.В. Спортивное право России : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500, 032101 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. НИИ образования и науки / С.В. Алексеев ; под. ред. П.В. Крашенинникова ; М-

во образования и науки РФ Моск. гос. юрид. акад им. О.Е. Кутафина. - 3-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2012. - 1053 с.: ил.

6. Алексеев, С.В. Сущность и значение права и законодательства в сфере физической культуры и спорта = The Nature and Significance of Law and Legislation in the Sphere of Physical Culture and Sports / Алексеев С.В., Гостев Р.Г. // Культура физическая и здоровье. - 2016. - № 4 (59). - С. 77-84.
  7. Байрамов, В.М. Особенности подготовки к проведению 22 Олимпийских зимних игр и 11 Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи как объекта обеспечения экономической безопасности / В.М. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2011. - № 3. - С. 37-42.
  8. Байрамов, В.М. Порядок расследования и учета несчастных случаев, происшедших с лицами, проходящими спортивную подготовку, но не состоящими в трудовых отношениях с физкультурно-спортивной организацией / В.М. Байрамов, С.В. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2015. - № 3. - С. 8-12.
- в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ // URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Издание Правительства Российской Федерации, официальный публикатор документов // URL: [www.rg.ru](http://www.rg.ru)

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

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 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).**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Правовые основы профессиональной деятельности для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профиля) «Спортивная подготовка» очной формы обучения (3 поток)**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Экономики и права.

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр для 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) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Контрольная работа по теме «Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе»</i> | 2 неделя   | 10                         |
| 2 | <i>Контрольная работа по теме «Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта»</i>  | 3 неделя   | 10                         |
| 3 | <i>Контрольная работа по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля»</i>   | 4 неделя   | 5                          |
| 4 | <i>Контрольная работа по теме «Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.»</i>  | 5 неделя   | 5                          |
| 5 | <i>Контрольная работа по теме «Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций»</i>                         | 6 неделя   | 10                         |
| 6 | <i>Контрольная работа по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»</i>   | 7 неделя   | 10                         |
| 7 | <i>Контрольная работа по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»</i>   | 8 неделя   | 10                         |
| 8 | <i>Контрольная работа по теме «Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений»</i>                              | 9 неделя   | 10                         |

|    |   |                           |                   |
|----|---|---------------------------|-------------------|
| 9  | <i>Контрольная работа по теме «Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта»</i> | <i>10 неделя</i>          | <i>10</i>         |
| 10 | <i>Посещение занятий</i>  | <i>В течение семестра</i> | <i>5</i>          |
|    |   |                           |                   |
|    | <b>Диф. зачёт</b>   |                           | <b>15</b>         |
|    | <b>ИТОГО</b>  |                           | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>   | <b>Максимально<br/>е кол-во<br/>баллов</b> |
|----------|--|--|
| 1        | <i>Написание и защита реферата по теме «Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе»</i> | <i>15</i>                                  |
| 2        | <i>Написание и защита реферата по теме «Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта»</i>  | <i>15</i>                                  |
| 3        | <i>Написание и защита реферата по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля»</i>   | <i>15</i>                                  |
| 4        | <i>Написание и защита реферата по теме «Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS»</i>   | <i>15</i>                                  |
| 5        | <i>Написание и защита реферата по теме «Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций»</i>                         | <i>15</i>                                  |
| 6        | <i>Написание и защита реферата по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»</i>   | <i>15</i>                                  |
| 7        | <i>Написание и защита реферата по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»</i>   | <i>15</i>                                  |
| 8        | <i>Написание и защита реферата по теме «Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений»</i>                              | <i>15</i>                                  |
| 9        | <i>Написание и защита реферата по теме «Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта»</i>   | <i>15</i>                                  |

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

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

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из

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

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

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

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

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

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



**Институт Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.17 Правовые основы профессиональной деятельности**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка (3 поток)  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7 для очной формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины:** Целями освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» являются приобретение и овладение знаниями в области правового регулирования физической культуры и спорта, умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности студентами по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

**ОК-3:** способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности;

**ОК-4:** способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности;

**ОПК-9:** способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов;

### **4.Краткое содержание дисциплины:**

#### **Очная форма обучения**

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

|                     |  |   | Занятия<br>лекционного типа | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |                   |
|---------------------|--|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|-------------------|
| 1                   | Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе. | 7 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 2                   | Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта.  | 7 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 3                   | Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля.   | 7 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 4                   | Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.   | 7 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 5                   | Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций.                         | 7 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 6                   | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров  | 7 | 2                           | 3                               | 7                         |          |                   |
| 7                   | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий  | 7 | 2                           | 2                               | 8                         |          |                   |
| 8                   | Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений                               | 7 | 2                           | 2                               | 8                         |          |                   |
| 9                   | Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта  | 7 | 2                           | 2                               | 8                         |          |                   |
| <b>Итого часов:</b> |  |   | <b>18</b>                   | <b>24</b>                       | <b>66</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 Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.18 Экономика»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 47 от «21» мая 2015г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
Протокол № 36 от «26» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
Протокол № 30 от «25» мая 2017 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:

Ратникова Ирина Павловна, к.э.н., доцент, доцент, кафедра экономики и права

Рецензент:

Кузьмичева Елена Владимировна, д.п.н., доцент, профессор кафедры менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины « Экономика» - дать, студентам необходимые знания, умения и навыки, в том числе:

- знания места и роли экономической составляющей;
- умение проанализировать экономические аспекты, раскрыть социальные механизмы гарантированного осуществления финансового обеспечения;
- владение навыками самостоятельного рассмотрения источников бюджетного и внебюджетного финансирования.

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

Б1.Б.18 Дисциплина « Экономика» относится к обязательным дисциплинам базовой части ООП (ОПОП).

Экономика является одной из профилирующих дисциплин в системе подготовки студентов по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Экономика как учебная дисциплина в системе подготовки студентов связана с дисциплинами учебного плана:

- в теоретико-методологическом направлении — с "Экономической теорией";
- в направлении, обеспечивающем изучение количественных форм экономических явлений и процессов, — с "Математикой".

Указанные связи дисциплины "Экономика" дают студенту системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом, что обеспечивает соответствующий теоретический уровень и практическую направленность в системе обучения и будущей деятельности.

В дальнейшем знания, умения и навыки студентов, сформированные в процессе изучения основ экономики, используются при выполнении учебно-исследовательских аналитических работ, курсовых работ и выпускной квалификационной работы.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3   | 5  | 6                           | 7                      |
| ОК-3             | Знать:  |  |                             | 5                      |

|              |  |  |  |   |
|--------------|--|--|--|---|
|              | - базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов   |  |  |   |
|              | <i>Уметь:</i><br>- анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере   |  |  | 5 |
|              | <i>Владеть:</i><br>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике   |  |  | 5 |
| <b>ОПК-9</b> | <i>Знать:</i><br>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов.                                    |  |  | 5 |
|              | <i>Уметь:</i><br>- осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов, Законодательства (трудового и гражданского кодексов);<br>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- руководить работой малых коллективов.   |  |  | 5 |
|              | <i>Владеть:</i><br>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;<br>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей |  |  | 5 |
| <b>ПК-23</b> | <i>Знать:</i><br>- основные методы финансового контроля;<br>- сектор государственного и муниципального управления;<br>- основные мероприятия по организации финансового контроля.  |  |  | 5 |
|              | <i>Уметь:</i><br>- анализировать мероприятия по проведению финансового контроля;<br>- выявлять, имеющиеся отклонения при проведении финансового контроля   |  |  | 5 |
|              | <i>Владеть:</i><br>- навыками и средствами проведения финансового контроля в секторе государственного и муниципального управления.   |  |  | 5 |
| <b>ПК-26</b> | <i>Знать:</i><br>- цели и задачи посреднических операций при планировании оснащении физкультурно-спортивных  |  |  | 5 |

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
|  | <p>организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды операций планирования;</li> <li>- структуру посреднических операций;</li> <li>- виды активно-посреднических операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>  |  |  |   |
|  | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- логично в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. аргументировать проводимые посреднические операции;</li> <li>- анализировать различные виды операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- объяснить какие виды денежных средств входят в активно-пассивные и посреднические операции.</li> </ul> |  |  | 5 |
|  | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- способностью проводить различные виды операций</li> <li>- умениями объяснить различные посреднические операции при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>  |  |  | 5 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часа.

#### Заочная форма обучения

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

|                     |  |   | Занятия<br>лекционного типа | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |         |
|---------------------|--|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|---------|
| 1                   | Современная экономика и экономическая наука.               | 5 | 0,2                         | 0,4                             | 7                         |          |         |
| 2                   | Общие проблемы экономического развития.                    | 5 | 0,4                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
| 3                   | Рынок и рыночная система, конкуренция.                     | 5 | 0,4                         | 0,4                             | 8                         |          |         |
| 4                   | Отношения собственности.                                   | 5 | 0,4                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
| 5                   | Альтернативная стоимость.                                  | 5 | 0,4                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
| 6                   | Рынок ценных бумаг.  | 5 | 0,4                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
| 7                   | Финансовая система. Бюджет.                                | 5 | 0,4                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
| 8                   | Безработица. Инфляция.                                     | 5 | 0,4                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
| 9                   | Налоговая система.   | 5 | 0,4                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
| 10                  | Кредитно-банковская система .                              | 5 | 0,2                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
| 11                  | Экономический рост и циклические колебания макроэкономики. | 5 | 0,4                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
|                     |  |   |                             |                                 |                           | 9        | Экзамен |
| <b>Итого часов:</b> |  |   | <b>4</b>                    | <b>8</b>                        | <b>87</b>                 | <b>9</b> |         |

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

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

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

Промежуточной аттестацией по дисциплине Экономика является экзамен.

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Основные этапы развития экономической теории
2. Значение экономики как науки и её важнейшие школы
3. Состояние экономической теории на рубеже третьего тысячелетия
4. Предмет и метод экономической теории
5. Разделы (уровни) экономики. Теоретическая и прикладная экономика. Экономическая политика.
6. Методы экономической теории. Экономические категории и закон
7. Экономические системы. Блага. Потребности и экономический выбор
8. Классификация экономических систем
9. Общая характеристика экономических институтов

10. Рынок. Спрос и предложение
11. Спрос: индивидуальный и рыночный. Факторы спроса и закон изменения. Эластичность спроса
12. Предложение: факторы и закон его изменения. Эластичность предложения
13. Равновесие спроса и предложения. Равновесная цена. Роль цены в экономике
14. Поведение потребителя в рыночной экономике
15. Равновесие потребителя. Эффект дохода и эффект замещения
16. Производство и фирма. Издержки, выручка и прибыль
17. Фирма. Издержки производства и их виды
18. Выручка и прибыль фирмы. Принцип максимизации прибыли.
19. Конкуренция и рыночная власть. Антимонопольное регулирование
20. Монополия и олигополия. Рыночная власть
21. Антимонопольное регулирование
22. Рынок труда. Заработная плата. Проблема занятости
23. Заработная плата в условиях совершенной и несовершенной конкуренции
24. Концепции занятости населения
25. Рынок капитала
26. Инвестиции. Внутренние и внешние источники инвестиционных ресурсов. Дисконтированная стоимость
27. Рынок земли. Рента
28. Роль государства в рыночной экономике
29. Национальная экономика в целом и её важнейшие показатели
30. Национальный доход. Располагаемый личный доход
31. Экономическая нестабильность национальной экономики: цикличность, безработица, инфляция
32. Инфляция: типы, причины, последствия
33. Макроэкономическое равновесие. Потребление. Сбережения. Инвестиции
34. Государственные расходы и налоги. Бюджетно – налоговая политика
35. Деньги и денежный рынок. Денежно – кредитная политика
36. Экономический рост и развитие
37. Международные экономические отношения. Внешняя торговля и валютный курс
38. Особенности переходной экономики России
39. Общие принципы бизнес-планирования
40. Экономический рост

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

### *а) Основная литература:*

1. Количественные методы в экономических исследованиях : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям 080100 : рек. М-вом образования РФ, Умц "Проф. учеб" / под ред. проф. М.В. Грачевой, проф.

Черемных Ю.Н., доц. Е.А. Тумановой. - 2-е изд, перераб. и доп. - М.: Юнити, 2014. - 687 с.: табл., рис.

2 Курс лекций по экономике : учеб. пособие для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" обучающихся по направлению 080100.62 : [рек. к изд. Эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / под общ. ред. д.э.н. Останковой Н.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. экономики и бизнеса. - М.: [Изд-во "РГУФКСМиТ"], 2014. - 419 с.: ил.

3. Носова, С.С. Экономическая теория : элементар. курс : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Экономика" и эконом. специальностям : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. экономики и эконом. теории / С.С. Носова. - М.: Кнорус, 2014. - 510 с.: граф.

4 Мировая экономика и международный бизнес: практикум для студентов, обучающихся по специальности "Мировая экономика" : рек. УМО по образованию в обл. финансов, учета и мировой экономики / под общ. ред. проф. В.В. Полякова, проф. Р.К. Щенина. - 2-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2013. - 398 с.

5. Журавлева, Г.П. Экономика : учеб. для студ. вузов, обучающихся по некон. спец. и междисциплинар. спец. "Товароведение и экспертиза товаров" : доп. М-вом образования РФ / Г.П. Журавлева. - М.: Экономистъ, 2005. - 574 с.: таб.

6. Носова, С.С. Экономическая теория : учеб. для студентов вузов, обучающихся по эконом. специальностям : рек. М-вом образования РФ / Носова Светлана Сереевна. - М.: Дашков и К, 2003. - 843 с.: ил.

*б) Дополнительная литература:*

1. Ахинов Г.А., Жильцов Е.Н. Экономика общественного сектора .М. Инфра-М 2008.

2. Россия в цифрах: Краткий статистический сборник / Госкомстат России. – М., 2006.

3. Россия и страны мира. – М.: ГКС РФ, 2006.

4. Буров М.П. Основы национальной экономики : учеб. для студентов, бакалавров и магистров вузов, обучающихся по эконом., соц. и упр. дисциплинам. М.П. Буров, Е.Г. Чистяков. - [М.]: Экономика, [2013]. - 419 с.: табл.

5. Куликов, Л.М. Основы экономической теории [Электронный ресурс] : учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования : рек. М-вом образования и науки / Л.М. Куликов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2015



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

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.

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

– *программное обеспечение дисциплины :*

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории.

Оборудование учебной аудитории:

1. Посадочные места по количеству обучающихся;
2. Рабочее место преподавателя;
3. Медиапроектор для проведения практических занятий (1 шт. на 1 группу.);
4. Медиапроектор для проведения лекций (1 шт. на 1 поток);
5. Компьютер для проведения лекций (1 шт. на 1 поток);
6. Раздаточный материал.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Экономика»  
для обучающихся Гуманитарного института 3 курса  
направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»  
профиля «Спортивная подготовка»  
заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Экономики и права.

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                     | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу «Современная экономика и экономическая наука.» | 10                         |
| 2 | Выполнение практического задания №1 по разделу «Альтернативная стоимость»    | 20                         |
| 3 | Контрольная работа по разделу «Рынок и рыночная система, конкуренция»        | 10                         |
| 4 | Презентация по теме «Безработица. Инфляция.»                                 | 10                         |
| 5 | Посещение занятий  | 20                         |
|   | <b>Экзамен</b>   | <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 | Контрольная работа по разделу «Современная экономика и экономическая наука» | 10                         |
| 2 | Практическая работа №1. «Альтернативная стоимость»                          | 30                         |
| 3 | Контрольная работа по разделу «Рынок и рыночная система, конкуренция»       | 10                         |

### III. 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<br>Неудовлетворительно |       | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F                        | E     | D                      | C           | B            | A      |

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

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

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



**Институт Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.18 Экономика»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины: 5**

**3. Цель освоения дисциплины:** выработка навыков целостного представления об экономической теории, как теоретической базе и практическом фундаменте современной науки управления развитием общества, ее функциях, составе и содержании методов обоснования принимаемых решений, определить сущность экономической составляющей; дать понимание экономических и финансовых основ.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| <b>1</b>         | <b>3</b>  | <b>5</b>                                       | <b>6</b>                    | <b>7</b>               |
| <b>ОК-3</b>      | <i>Знать:</i><br>- базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов   |  |                             | 5                      |
|                  | <i>Уметь:</i><br>- анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере  |  |                             | 5                      |
|                  | <i>Владеть:</i><br>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике  |  |                             | 5                      |
| <b>ОПК-9</b>     | <i>Знать:</i><br>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов. |  |                             | 5                      |
|                  | <i>Уметь:</i><br>- осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов,   |  |                             | 5                      |

|              |  |  |  |   |
|--------------|--|--|--|---|
|              | <p>Законодательства (трудового и гражданского кодексов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- руководить работой малых коллективов.</li> </ul>   |  |  |   |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;</li> <li>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей</li> </ul>                                       |  |  | 5 |
| <b>ПК-23</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы финансового контроля;</li> <li>- сектор государственного и муниципального управления;</li> <li>- основные мероприятия по организации финансового контроля.</li> </ul>  |  |  | 5 |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать мероприятия по проведению финансового контроля;</li> <li>- выявлять, имеющиеся отклонения при проведении финансового контроля</li> </ul>   |  |  | 5 |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и средствами проведения финансового контроля в секторе государственного и муниципального управления.</li> </ul>   |  |  | 5 |
| <b>ПК-26</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели и задачи посреднических операций при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- виды операций планирования;</li> <li>- структуру посреднических операций;</li> <li>- виды активно-посреднических операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>                           |  |  | 5 |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- логично в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. аргументировать проводимые посреднические операции;</li> <li>- анализировать различные виды операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- объяснить какие виды денежных средств входят в активно-пассивные и посреднические операции.</li> </ul> |  |  | 5 |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- способностью проводить различные виды операций</li> <li>- умениями объяснить различные посреднические операции</li> </ul>  |  |  | 5 |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### 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                   | Современная экономика и экономическая наука.               | 5       | 0,2   | 0,4                       | 7                      |          |   |
| 2                   | Общие проблемы экономического развития.                    | 5       | 0,4   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| 3                   | Рынок и рыночная система, конкуренция.                     | 5       | 0,4   | 0,4                       | 8                      |          |   |
| 4                   | Отношения собственности                                    | 5       | 0,4   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| 5                   | Альтернативная стоимость                                   | 5       | 0,4   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| 6                   | Рынок ценных бумаг.  | 5       | 0,4   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| 7                   | Финансовая система. Бюджет.                                | 5       | 0,4   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| 8                   | Безработица. Инфляция.                                     | 5       | 0,4   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| 9                   | Налоговая система.   | 5       | 0,4   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| 10                  | Кредитно-банковская система                                | 5       | 0,2   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| 11                  | Экономический рост и циклические колебания макроэкономики. | 5       | 0,4   | 0,8                       | 8                      |          |   |
|                     |  |         |   |                           |                        | 9        | Экзамен                                       |
| <b>Итого часов:</b> |  |         | <b>4</b>  | <b>8</b>                  | <b>87</b>              | <b>9</b> |   |

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра Экономики и права**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.18 Экономика»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная (ускоренное обучение на базе СПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 47 от «21» мая 2015г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
Протокол № 36 от «26» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
Протокол № 30 от «25» мая 2017 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:

Ратникова Ирина Павловна, к.э.н., доцент, доцент, кафедра экономики и права

Рецензент:

Кузьмичева Елена Владимировна, д.п.н., доцент, профессор кафедры менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина

### 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины « Экономика» - дать, студентам необходимые знания, умения и навыки, в том числе:

- знания места и роли экономической составляющей;
- умение проанализировать экономические аспекты, раскрыть социальные механизмы гарантированного осуществления финансового обеспечения;
- владение навыками самостоятельного рассмотрения источников бюджетного и внебюджетного финансирования.

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

Б1.Б.21 Дисциплина « Экономика» относится к обязательным дисциплинам базовой части ООП (ОПОП).

Экономика является одной из профилирующих дисциплин в системе подготовки студентов по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Экономика как учебная дисциплина в системе подготовки студентов связана с дисциплинами учебного плана:

- в теоретико-методологическом направлении — с "Экономической теорией";
- в направлении, обеспечивающем изучение количественных форм экономических явлений и процессов, — с "Математикой".

Указанные связи дисциплины "Экономика" дают студенту системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом, что обеспечивает соответствующий теоретический уровень и практическую направленность в системе обучения и будущей деятельности.

В дальнейшем знания, умения и навыки студентов, сформированные в процессе изучения основ экономики, используются при выполнении учебно-исследовательских аналитических работ, курсовых работ и выпускной квалификационной работы.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |   |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|---|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |   |
| 1                | наименование психологические технологии, способствующие личностному и карьерному росту сотрудников организации и охране здоровья как отдельных работников, так и производственных коллективов в целом | 3  | 5                           | 6                      | 7 |

|              |  |   |  |  |
|--------------|--|---|--|--|
| <b>ОК-3</b>  | <i>Знать:</i><br>- базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов  | 5 |  |  |
|              | <i>Уметь:</i><br>- анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере   | 5 |  |  |
|              | <i>Владеть:</i><br>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике   | 5 |  |  |
| <b>ОПК-9</b> | <i>Знать:</i><br>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов.                                    | 5 |  |  |
|              | <i>Уметь:</i><br>- осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов, Законодательства (трудового и гражданского кодексов);<br>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- руководить работой малых коллективов.   | 5 |  |  |
|              | <i>Владеть:</i><br>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;<br>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей | 5 |  |  |
| <b>ПК-23</b> | <i>Знать:</i><br>- основные методы финансового контроля;<br>- сектор государственного и муниципального управления;<br>- основные мероприятия по организации финансового контроля.  | 5 |  |  |
|              | <i>Уметь:</i><br>- анализировать мероприятия по проведению финансового контроля;<br>- выявлять, имеющиеся отклонения при проведении финансового контроля   | 5 |  |  |
|              | <i>Владеть:</i><br>- навыками и средствами проведения финансового контроля в секторе государственного и муниципального управления.   | 5 |  |  |
| <b>ПК-26</b> | <i>Знать:</i>  | 5 |  |  |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели и задачи посреднических операций при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- виды операций планирования;</li> <li>- структуру посреднических операций;</li> <li>- виды активно-посреднических операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>   |   |  |  |
|  | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- логично в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. аргументировать проводимые посреднические операции;</li> <li>- анализировать различные виды операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- объяснить какие виды денежных средств входят в активно-пассивные и посреднические операции.</li> </ul> | 5 |  |  |
|  | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- способностью проводить различные виды операций</li> <li>- умениями объяснить различные посреднические операции при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>  | 5 |  |  |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часа.

#### Очная форма обучения

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

|                     |  |   |           |           |           |          |         |
|---------------------|--|---|-----------|-----------|-----------|----------|---------|
| 1                   | Современная экономика и экономическая наука.               | 5 | 2         | 2         | 4         |          |         |
| 2                   | Общие проблемы экономического развития.                    | 5 | 2         | 2         | 4         |          |         |
| 3                   | Рынок и рыночная система, конкуренция.                     | 5 | 2         | 4         | 4         |          |         |
| 4                   | Отношения собственности                                    | 5 | 2         | 2         | 4         |          |         |
| 5                   | Альтернативная стоимость                                   | 5 | 2         | 2         | 4         |          |         |
| 6                   | Рынок ценных бумаг   | 5 | 2         | 4         | 4         |          |         |
| 7                   | Финансовая система. Бюджет.                                | 5 | 2         | 2         | 4         |          |         |
| 8                   | Безработица. Инфляция.                                     | 5 | 2         | 2         | 4         |          |         |
| 9                   | Налоговая система.   | 5 | 2         | 2         | 4         |          |         |
| 10                  | Кредитно-банковская система                                | 5 | 2         | 4         | 4         |          |         |
| 11                  | Экономический рост и циклические колебания макроэкономики. | 5 | 4         | 4         | 5         |          |         |
|                     |  |   |           |           |           | 9        | Экзамен |
| <b>Итого часов:</b> |  |   | <b>24</b> | <b>30</b> | <b>45</b> | <b>9</b> |         |

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

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

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

Промежуточной аттестацией по дисциплине Экономика является экзамен.

Вопросы к экзамену:

1. Основные этапы развития экономической теории
2. Значение экономики как науки и её важнейшие школы
3. Состояние экономической теории на рубеже третьего тысячелетия
4. Предмет и метод экономической теории
5. Разделы (уровни) экономики. Теоретическая и прикладная экономика. Экономическая политика.
6. Методы экономической теории. Экономические категории и закон
7. Экономические системы. Блага. Потребности и экономический выбор
8. Классификация экономических систем
9. Общая характеристика экономических институтов
10. Рынок. Спрос и предложение
11. Спрос: индивидуальный и рыночный. Факторы спроса и закон изменения. Эластичность спроса
12. Предложение: факторы и закон его изменения. Эластичность предложения

13. Равновесие спроса и предложения. Равновесная цена. Роль цены в экономике
14. Поведение потребителя в рыночной экономике
15. Равновесие потребителя. Эффект дохода и эффект замещения
16. Производство и фирма. Издержки, выручка и прибыль
17. Фирма. Издержки производства и их виды
18. Выручка и прибыль фирмы. Принцип максимизации прибыли.
19. Конкуренция и рыночная власть. Антимонопольное регулирование
20. Монополия и олигополия. Рыночная власть
21. Антимонопольное регулирование
22. Рынок труда. Заработная плата. Проблема занятости
23. Заработная плата в условиях совершенной и несовершенной конкуренции
24. Концепции занятости населения
25. Рынок капитала
26. Инвестиции. Внутренние и внешние источники инвестиционных ресурсов. Дисконтированная стоимость
27. Рынок земли. Рента
28. Роль государства в рыночной экономике
29. Национальная экономика в целом и её важнейшие показатели
30. Национальный доход. Располагаемый личный доход
31. Экономическая нестабильность национальной экономики: цикличность, безработица, инфляция
32. Инфляция: типы, причины, последствия
33. Макроэкономическое равновесие. Потребление. Сбережения. Инвестиции
34. Государственные расходы и налоги. Бюджетно – налоговая политика
35. Деньги и денежный рынок. Денежно – кредитная политика
36. Экономический рост и развитие
37. Международные экономические отношения. Внешняя торговля и валютный курс
38. Особенности переходной экономики России
39. Общие принципы бизнес-планирования
40. Экономический рост

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

### **а) Основная литература:**

1. Количественные методы в экономических исследованиях : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям 080100 : рек. М-вом образования РФ, Умц "Проф. учеб" / под ред. проф. М.В. Грачевой, проф. Черемных Ю.Н., доц. Е.А. Тумановой. - 2-е изд, перераб. и доп. - М.: Юнити, 2014. - 687 с.: табл., рис.

2 Курс лекций по экономике : учеб. пособие для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" обучающихся по направлению 080100.62 : [рек. к изд. Эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / под общ. ред. д.э.н. Останковой Н.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. экономики и бизнеса. - М.: [Изд-во "РГУФКСМиТ"], 2014. - 419 с.: ил.

3. Носова, С.С. Экономическая теория : элементар. курс : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Экономика" и эконом. специальностям : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. экономики и эконом. теории / С.С. Носова. - М.: Кнорус, 2014. - 510 с.: граф.

4 Мировая экономика и международный бизнес: практикум для студентов, обучающихся по специальности "Мировая экономика" : рек. УМО по образованию в обл. финансов, учета и мировой экономики / под общ. ред. проф. В.В. Полякова, проф. Р.К. Щенина. - 2-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2013. - 398 с.

5. Журавлева, Г.П. Экономика : учеб. для студ. вузов, обучающихся по неэкон. спец. и междисциплинар. спец. "Товароведение и экспертиза товаров" : доп. М-вом образования РФ / Г.П. Журавлева. - М.: Экономистъ, 2005. - 574 с.: таб.

6. Носова, С.С. Экономическая теория : учеб. для студентов вузов, обучающихся по эконом. специальностям : рек. М-вом образования РФ / Носова Светлана Сергеевна. - М.: Дашков и К, 2003. - 843 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Ахинов Г.А., Жильцов Е.Н. Экономика общественного сектора .М. Инфра-М 2008.

2. Россия в цифрах: Краткий статистический сборник / Госкомстат России. – М., 2006.

3. Россия и страны мира. – М.: ГКС РФ, 2006.

4. Буров М.П. Основы национальной экономики : учеб. для студентов, бакалавров и магистров вузов, обучающихся по эконом., соц. и упр. дисциплинам. М.П. Буров, Е.Г. Чистяков. - [М.]: Экономика, [2013]. - 419 с.: табл.

5. Куликов, Л.М. Основы экономической теории [Электронный ресурс] : учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования : рек. М-вом образования и науки / Л.М. Куликов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2015

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

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.

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

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории.

Оборудование учебной аудитории:

1. Посадочные места по количеству обучающихся;
2. Рабочее место преподавателя;
3. Медиапроектор для проведения практических занятий (1 шт. на 1 группу.);
4. Медиапроектор для проведения лекций (1 шт. на 1 поток);
5. Компьютер для проведения лекций (1 шт. на 1 поток);
6. Раздаточный материал.





## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине « Экономика» Гуманитарного института для обучающихся 3 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль Спортивная подготовка очная формы обучения (ускоренное обучение на базе СПО).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Экономики и права.

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                     |    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу «Современная экономика и экономическая наука.» | 4  | 10                         |
| 2 | Выполнение практического задания №1 по разделу «Альтернативная стоимость»    | 9  | 20                         |
| 3 | Контрольная работа по разделу «Рынок и рыночная система, конкуренция»        | 12 | 10                         |
| 4 | Презентация по теме «Безработица. Инфляция.»                                 | 17 | 10                         |
| 5 | Посещение занятий  |    | 20                         |
|   | <b>Экзамен</b>   |    | <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 | Контрольная работа по разделу «Современная экономика и экономическая наука» | 10                         |
| 2 | Практическая работа №1. «Альтернативная стоимость»                          | 30                         |
| 3 | Контрольная работа по разделу «Рынок и рыночная система, конкуренция»       | 10                         |

### III. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

**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<br>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 Экономики и права**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.18 Экономика»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Профиль: Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная (ускоренное обучение на базе СПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины:** 5

**3. Цель освоения дисциплины:** выработка навыков целостного представления об экономической теории, как теоретической базе и практическом фундаменте современной науки управления развитием общества, ее функциях, составе и содержании методов обоснования принимаемых решений, определить сущность экономической составляющей; дать понимание экономических и финансовых основ.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3   | 5  | 6                           | 7                      |
| ОК-3             | наименование психологические технологии, способствующие личностному и карьерному росту сотрудников организации и охране здоровья как отдельных работников, так и производственных коллективов в целом   |  |                             |                        |
|                  | <i>Знать:</i><br>- базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов   | 5  |                             |                        |
|                  | <i>Уметь:</i><br>- анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере  | 5  |                             |                        |
|                  | <i>Владеть:</i><br>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике  | 5  |                             |                        |
| ОПК-9            | <i>Знать:</i><br>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов. | 5  |                             |                        |
|                  | <i>Уметь:</i><br>- осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов, Законодательства (трудового и гражданского кодексов);   | 5  |                             |                        |

|              |  |   |  |  |
|--------------|--|---|--|--|
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- руководить работой малых коллективов.</li> </ul>  |   |  |  |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;</li> <li>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей</li> </ul>                                       | 5 |  |  |
| <b>ПК-23</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы финансового контроля;</li> <li>- сектор государственного и муниципального управления;</li> <li>- основные мероприятия по организации финансового контроля.</li> </ul>  | 5 |  |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать мероприятия по проведению финансового контроля;</li> <li>- выявлять, имеющиеся отклонения при проведении финансового контроля</li> </ul>   | 5 |  |  |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и средствами проведения финансового контроля в секторе государственного и муниципального управления.</li> </ul>   | 5 |  |  |
| <b>ПК-26</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели и задачи посреднических операций при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- виды операций планирования;</li> <li>- структуру посреднических операций;</li> <li>- виды активно-посреднических операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>                           | 5 |  |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- логично в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. аргументировать проводимые посреднические операции;</li> <li>- анализировать различные виды операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- объяснить какие виды денежных средств входят в активно-пассивные и посреднические операции.</li> </ul> | 5 |  |  |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- способностью проводить различные виды операций</li> <li>- умениями объяснить различные посреднические операции</li> </ul>  | 5 |  |  |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. |  |  |  |
|--|---|--|--|--|

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

| №                   | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|                     |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1                   | Современная экономика и экономическая наука.               | 5       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 2                   | Общие проблемы экономического развития.                    | 5       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 3                   | Рынок и рыночная система, конкуренция.                     | 5       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 4                   | Отношения собственности                                    | 5       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 5                   | Альтернативная стоимость                                   | 5       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 6                   | Рынок ценных бумаг   | 5       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 7                   | Финансовая система. Бюджет.                                | 5       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 8                   | Безработица. Инфляция.                                     | 5       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 9                   | Налоговая система.   | 5       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 10                  | Кредитно-банковская система                                | 5       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 11                  | Экономический рост и циклические колебания макроэкономики. | 5       | 4   | 4                         | 5                      |          |   |
| <b>Итого часов:</b> |  |         | <b>24</b>   | <b>30</b>                 | <b>45</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 Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.18 Экономика»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 47 от «21» мая 2015г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
Протокол № 36 от «26» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
Протокол № 30 от «25» мая 2017 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:

Ратникова Ирина Павловна, к.э.н., доцент, доцент, кафедра экономики и права

Рецензент:

Кузьмичева Елена Владимировна, д.п.н., доцент, профессор кафедры  
менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины « Экономика» - дать, студентам необходимые знания, умения и навыки, в том числе:

- знания места и роли экономической составляющей;
- умение проанализировать экономические аспекты, раскрыть социальные механизмы гарантированного осуществления финансового обеспечения;
- владение навыками самостоятельного рассмотрения источников бюджетного и внебюджетного финансирования.

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

Б1.Б.18 Дисциплина « Экономика» относится к обязательным дисциплинам базовой части ООП (ОПОП).

Экономика является одной из профилирующих дисциплин в системе подготовки студентов по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Экономика как учебная дисциплина в системе подготовки студентов связана с дисциплинами учебного плана:

- в теоретико-методологическом направлении — с "Экономической теорией";
- в направлении, обеспечивающем изучение количественных форм экономических явлений и процессов, — с "Математикой".

Указанные связи дисциплины "Экономика" дают студенту системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом, что обеспечивает соответствующий теоретический уровень и практическую направленность в системе обучения и будущей деятельности.

В дальнейшем знания, умения и навыки студентов, сформированные в процессе изучения основ экономики, используются при выполнении учебно-исследовательских аналитических работ, курсовых работ и выпускной квалификационной работы.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3   | 5  | 6                           | 7                      |
| ОК-3             | Знать:  |  |                             | 4                      |

|              |  |  |  |   |
|--------------|--|--|--|---|
|              | - базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов   |  |  |   |
|              | <i>Уметь:</i><br>- анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере   |  |  | 4 |
|              | <i>Владеть:</i><br>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике   |  |  | 4 |
| <b>ОПК-9</b> | <i>Знать:</i><br>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов.                                    |  |  | 4 |
|              | <i>Уметь:</i><br>- осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов, Законодательства (трудового и гражданского кодексов);<br>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- руководить работой малых коллективов.   |  |  | 4 |
|              | <i>Владеть:</i><br>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;<br>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей |  |  | 4 |
| <b>ПК-23</b> | <i>Знать:</i><br>- основные методы финансового контроля;<br>- сектор государственного и муниципального управления;<br>- основные мероприятия по организации финансового контроля.  |  |  | 4 |
|              | <i>Уметь:</i><br>- анализировать мероприятия по проведению финансового контроля;<br>- выявлять, имеющиеся отклонения при проведении финансового контроля   |  |  | 4 |
|              | <i>Владеть:</i><br>- навыками и средствами проведения финансового контроля в секторе государственного и муниципального управления.   |  |  | 4 |
| <b>ПК-26</b> | <i>Знать:</i><br>- цели и задачи посреднических операций при планировании оснащении физкультурно-спортивных  |  |  | 4 |

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
|  | <p>организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды операций планирования;</li> <li>- структуру посреднических операций;</li> <li>- виды активно-посреднических операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>  |  |  |   |
|  | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- логично в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. аргументировать проводимые посреднические операции;</li> <li>- анализировать различные виды операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- объяснить какие виды денежных средств входят в активно-пассивные и посреднические операции.</li> </ul> |  |  | 4 |
|  | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- способностью проводить различные виды операций</li> <li>- умениями объяснить различные посреднические операции при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>  |  |  | 4 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часа.

#### Заочная форма обучения

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

|                     |  |   | Занятия<br>лекционного типа | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |         |
|---------------------|--|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|---------|
| 1                   | Современная экономика и экономическая наука.               | 4 | 0,2                         | 0,4                             | 7                         |          |         |
| 2                   | Общие проблемы экономического развития.                    | 4 | 0,4                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
| 3                   | Рынок и рыночная система, конкуренция.                     | 4 | 0,4                         | 0,4                             | 8                         |          |         |
| 4                   | Отношения собственности.                                   | 4 | 0,4                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
| 5                   | Альтернативная стоимость.                                  | 4 | 0,4                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
| 6                   | Рынок ценных бумаг.  | 4 | 0,4                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
| 7                   | Финансовая система. Бюджет.                                | 4 | 0,4                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
| 8                   | Безработица. Инфляция.                                     | 4 | 0,4                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
| 9                   | Налоговая система.   | 4 | 0,4                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
| 10                  | Кредитно-банковская система .                              | 4 | 0,2                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
| 11                  | Экономический рост и циклические колебания макроэкономики. | 4 | 0,4                         | 0,8                             | 8                         |          |         |
|                     |  |   |                             |                                 |                           | 9        | Экзамен |
| <b>Итого часов:</b> |  |   | <b>4</b>                    | <b>8</b>                        | <b>87</b>                 | <b>9</b> |         |

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

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

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

Промежуточной аттестацией по дисциплине Экономика является экзамен.

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Основные этапы развития экономической теории
2. Значение экономики как науки и её важнейшие школы
3. Состояние экономической теории на рубеже третьего тысячелетия
4. Предмет и метод экономической теории
5. Разделы (уровни) экономики. Теоретическая и прикладная экономика. Экономическая политика.
6. Методы экономической теории. Экономические категории и закон
7. Экономические системы. Блага. Потребности и экономический выбор
8. Классификация экономических систем
9. Общая характеристика экономических институтов

10. Рынок. Спрос и предложение
11. Спрос: индивидуальный и рыночный. Факторы спроса и закон изменения. Эластичность спроса
12. Предложение: факторы и закон его изменения. Эластичность предложения
13. Равновесие спроса и предложения. Равновесная цена. Роль цены в экономике
14. Поведение потребителя в рыночной экономике
15. Равновесие потребителя. Эффект дохода и эффект замещения
16. Производство и фирма. Издержки, выручка и прибыль
17. Фирма. Издержки производства и их виды
18. Выручка и прибыль фирмы. Принцип максимизации прибыли.
19. Конкуренция и рыночная власть. Антимонопольное регулирование
20. Монополия и олигополия. Рыночная власть
21. Антимонопольное регулирование
22. Рынок труда. Заработная плата. Проблема занятости
23. Заработная плата в условиях совершенной и несовершенной конкуренции
24. Концепции занятости населения
25. Рынок капитала
26. Инвестиции. Внутренние и внешние источники инвестиционных ресурсов. Дисконтированная стоимость
27. Рынок земли. Рента
28. Роль государства в рыночной экономике
29. Национальная экономика в целом и её важнейшие показатели
30. Национальный доход. Располагаемый личный доход
31. Экономическая нестабильность национальной экономики: цикличность, безработица, инфляция
32. Инфляция: типы, причины, последствия
33. Макроэкономическое равновесие. Потребление. Сбережения. Инвестиции
34. Государственные расходы и налоги. Бюджетно – налоговая политика
35. Деньги и денежный рынок. Денежно – кредитная политика
36. Экономический рост и развитие
37. Международные экономические отношения. Внешняя торговля и валютный курс
38. Особенности переходной экономики России
39. Общие принципы бизнес-планирования
40. Экономический рост

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

### *а) Основная литература:*

1. Количественные методы в экономических исследованиях : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям 080100 : рек. М-вом образования РФ, Умц "Проф. учеб" / под ред. проф. М.В. Грачевой, проф.

Черемных Ю.Н., доц. Е.А. Тумановой. - 2-е изд, перераб. и доп. - М.: Юнити, 2014. - 687 с.: табл., рис.

2 Курс лекций по экономике : учеб. пособие для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" обучающихся по направлению 080100.62 : [рек. к изд. Эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / под общ. ред. д.э.н. Останковой Н.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. экономики и бизнеса. - М.: [Изд-во "РГУФКСМиТ"], 2014. - 419 с.: ил.

3. Носова, С.С. Экономическая теория : элементар. курс : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Экономика" и эконом. специальностям : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. экономики и эконом. теории / С.С. Носова. - М.: Кнорус, 2014. - 510 с.: граф.

4 Мировая экономика и международный бизнес: практикум для студентов, обучающихся по специальности "Мировая экономика" : рек. УМО по образованию в обл. финансов, учета и мировой экономики / под общ. ред. проф. В.В. Полякова, проф. Р.К. Щенина. - 2-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2013. - 398 с.

5. Журавлева, Г.П. Экономика : учеб. для студ. вузов, обучающихся по некон. спец. и междисциплинар. спец. "Товароведение и экспертиза товаров" : доп. М-вом образования РФ / Г.П. Журавлева. - М.: Экономистъ, 2005. - 574 с.: таб.

6. Носова, С.С. Экономическая теория : учеб. для студентов вузов, обучающихся по эконом. специальностям : рек. М-вом образования РФ / Носова Светлана Сереевна. - М.: Дашков и К, 2003. - 843 с.: ил.

*б) Дополнительная литература:*

1. Ахинов Г.А., Жильцов Е.Н. Экономика общественного сектора .М. Инфра-М 2008.

2. Россия в цифрах: Краткий статистический сборник / Госкомстат России. – М., 2006.

3. Россия и страны мира. – М.: ГКС РФ, 2006.

4. Буров М.П. Основы национальной экономики : учеб. для студентов, бакалавров и магистров вузов, обучающихся по эконом., соц. и упр. дисциплинам. М.П. Буров, Е.Г. Чистяков. - [М.]: Экономика, [2013]. - 419 с.: табл.

5. Куликов, Л.М. Основы экономической теории [Электронный ресурс] : учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования : рек. М-вом образования и науки / Л.М. Куликов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2015

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

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.

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

– *программное обеспечение дисциплины :*

- 1 .«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- 2.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории.

Оборудование учебной аудитории:

1. Посадочные места по количеству обучающихся;
2. Рабочее место преподавателя;
3. Медиапроектор для проведения практических занятий (1 шт. на 1 группу.);
4. Медиапроектор для проведения лекций (1 шт. на 1 поток);
5. Компьютер для проведения лекций (1 шт. на 1 поток);
6. Раздаточный материал.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Экономика»  
для обучающихся Гуманитарного института 2 курса  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиля «Спортивная подготовка»  
заочной формы обучения (ускоренное обучение на базе ВПО).*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Экономики и права.

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                     | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу «Современная экономика и экономическая наука.» | 10                         |
| 2 | Выполнение практического задания №1 по разделу «Альтернативная стоимость»    | 20                         |
| 3 | Контрольная работа по разделу «Рынок и рыночная система, конкуренция»        | 10                         |
| 4 | Презентация по теме «Безработица. Инфляция.»                                 | 10                         |
| 5 | Посещение занятий  | 20                         |
|   | <b>Экзамен</b>   | <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 | Контрольная работа по разделу «Современная экономика и экономическая наука» | 10                         |
| 2 | Практическая работа №1. «Альтернативная стоимость»                          | 30                         |
| 3 | Контрольная работа по разделу «Рынок и рыночная система, конкуренция»       | 10                         |

### III. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХ

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<br>Неудовлетворительно |       | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F                        | E     | D                      | C           | B            | A      |

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

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

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



**Институт Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.18 Экономика»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины:** 4

**3. Цель освоения дисциплины:** выработка навыков целостного представления об экономической теории, как теоретической базе и практическом фундаменте современной науки управления развитием общества, ее функциях, составе и содержании методов обоснования принимаемых решений, определить сущность экономической составляющей; дать понимание экономических и финансовых основ.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| <b>1</b>         | <b>3</b>  | <b>5</b>                                       | <b>6</b>                    | <b>7</b>               |
| <b>ОК-3</b>      | <i>Знать:</i><br>- базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов   |  |                             | 4                      |
|                  | <i>Уметь:</i><br>- анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере  |  |                             | 4                      |
|                  | <i>Владеть:</i><br>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике  |  |                             | 4                      |
| <b>ОПК-9</b>     | <i>Знать:</i><br>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов. |  |                             | 4                      |
|                  | <i>Уметь:</i><br>- осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов,   |  |                             | 4                      |

|              |  |  |  |   |
|--------------|--|--|--|---|
|              | <p>Законодательства (трудового и гражданского кодексов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- руководить работой малых коллективов.</li> </ul>   |  |  |   |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;</li> <li>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей</li> </ul>                                       |  |  | 4 |
| <b>ПК-23</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы финансового контроля;</li> <li>- сектор государственного и муниципального управления;</li> <li>- основные мероприятия по организации финансового контроля.</li> </ul>  |  |  | 4 |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать мероприятия по проведению финансового контроля;</li> <li>- выявлять, имеющиеся отклонения при проведении финансового контроля</li> </ul>   |  |  | 4 |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и средствами проведения финансового контроля в секторе государственного и муниципального управления.</li> </ul>   |  |  | 4 |
| <b>ПК-26</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели и задачи посреднических операций при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- виды операций планирования;</li> <li>- структуру посреднических операций;</li> <li>- виды активно-посреднических операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>                           |  |  | 4 |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- логично в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. аргументировать проводимые посреднические операции;</li> <li>- анализировать различные виды операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- объяснить какие виды денежных средств входят в активно-пассивные и посреднические операции.</li> </ul> |  |  | 4 |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- способностью проводить различные виды операций</li> <li>- умениями объяснить различные посреднические операции</li> </ul>  |  |  | 4 |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. |  |  |  |
|--|---|--|--|--|

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### 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                   | Современная экономика и экономическая наука.               | 4       | 0,2   | 0,4                       | 7                      |          |   |
| 2                   | Общие проблемы экономического развития.                    | 4       | 0,4   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| 3                   | Рынок и рыночная система, конкуренция.                     | 4       | 0,4   | 0,4                       | 8                      |          |   |
| 4                   | Отношения собственности                                    | 4       | 0,4   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| 5                   | Альтернативная стоимость                                   | 4       | 0,4   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| 6                   | Рынок ценных бумаг.  | 4       | 0,4   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| 7                   | Финансовая система. Бюджет.                                | 4       | 0,4   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| 8                   | Безработица. Инфляция.                                     | 4       | 0,4   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| 9                   | Налоговая система.   | 4       | 0,4   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| 10                  | Кредитно-банковская система                                | 4       | 0,2   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| 11                  | Экономический рост и циклические колебания макроэкономики. | 4       | 0,4   | 0,8                       | 8                      |          |   |
| <b>Итого часов:</b> |  |         | <b>4</b>  | <b>8</b>                  | <b>87</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 Гуманитарный**

**Кафедра Экономики и права**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.18 Экономика»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:

**49.03.01 Физическая культура**

(код и наименование)

Профиль: **Спортивная подготовка**

(наименование)

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная (1 поток)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Гуманитарного  
Протокол №47 \_\_ от «21\_\_» мая \_\_\_\_\_ 2015 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«Экономики и права»  
(наименование)  
Протокол № 36\_\_ от «26\_\_» мая \_\_\_\_\_ 2016\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«Экономики и права»  
(наименование)  
Протокол № 30\_\_ от «25\_\_» \_\_ мая \_\_\_\_\_ 2017\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«Экономики и права»  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Составитель:

Ратникова Ирина Павловна, к.э.н., доцент, доцент, кафедра экономики и права  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

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



### **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины « Экономика» - дать, студентам необходимые знания, умения и навыки, в том числе:

- знания места и роли экономической составляющей;
- умение проанализировать экономические аспекты, раскрыть социальные механизмы гарантированного осуществления финансового обеспечения;
- владение навыками самостоятельного рассмотрения источников бюджетного и внебюджетного финансирования.

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

Б1.Б.21 Дисциплина « Экономика» относится к обязательным дисциплинам базовой части ООП (ОПОП).

Экономика является одной из профилирующих дисциплин в системе подготовки студентов по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Экономика как учебная дисциплина в системе подготовки студентов связана с дисциплинами учебного плана:

- в теоретико-методологическом направлении — с "Экономической теорией";
- в направлении, обеспечивающем изучение количественных форм экономических явлений и процессов, — с "Математикой".

Указанные связи дисциплины "Экономика" дают студенту системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом, что обеспечивает соответствующий теоретический уровень и практическую направленность в системе обучения и будущей деятельности.

В дальнейшем знания, умения и навыки студентов, сформированные в процессе изучения основ экономики, используются при выполнении учебно-исследовательских аналитических работ, курсовых работ и выпускной квалификационной работы.

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

| <b>Шифр компетенции</b> | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b> | <b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b> |
|-------------------------|--|---|
|-------------------------|--|---|

|              | <p align="center"><b>наименование</b> психологические технологии,<br/>способствующие личностному и карьерному росту<br/>сотрудников организации и охране здоровья как отдельных<br/>работников, так и производственных коллективов в целом</p>   | <p align="center"><b>Очная форма<br/>обучения</b></p> | <p align="center"><b>Очно-заочная<br/>форма обучения</b></p> | <p align="center"><b>Заочная форма<br/>обучения</b></p> |
|--------------|--|---|--|---|
| 1            | 3  | 5   | 6  | 7   |
| <b>ОК-3</b>  | <p><i>Знать:</i><br/>- базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов</p>  | 7   |  |   |
|              | <p><i>Уметь:</i><br/>- анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере</p>   | 7   |  |   |
|              | <p><i>Владеть:</i><br/>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике</p>   | 7   |  |   |
| <b>ОПК-9</b> | <p><i>Знать:</i><br/>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br/>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br/>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br/>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов.</p>                                   | 7   |  |   |
|              | <p><i>Уметь:</i><br/>- осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов, Законодательства (трудового и гражданского кодексов);<br/>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br/>- руководить работой малых коллективов.</p>   | 7   |  |   |
|              | <p><i>Владеть:</i><br/>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;<br/>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br/>- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей</p> | 7   |  |   |
| <b>ПК-23</b> | <p><i>Знать:</i><br/>- основные методы финансового контроля;<br/>- сектор государственного и муниципального управления;<br/>- основные мероприятия по организации финансового контроля.</p>  | 7   |  |   |
|              | <p><i>Уметь:</i><br/>- анализировать мероприятия по проведению финансового контроля;</p>   | 7   |  |   |

|              |  |   |  |  |
|--------------|--|---|--|--|
|              | - выявлять, имеющиеся отклонения при проведении финансового контроля   |   |  |  |
|              | <i>Владеть:</i><br>- навыками и средствами проведения финансового контроля в секторе государственного и муниципального управления.   | 7 |  |  |
| <b>ПК-26</b> | <i>Знать:</i><br>- цели и задачи посреднических операций при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;<br>- виды операций планирования;<br>- структуру посреднических операций;<br>- виды активно-посреднических операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.                                 | 7 |  |  |
|              | <i>Уметь:</i><br>- логично в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. аргументировать проводимые посреднические операций;<br>- анализировать различные виды операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;<br>- объяснить какие виды денежных средств входят в активно-пассивные и посреднические операции. | 7 |  |  |
|              | <i>Владеть:</i><br>- в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;<br>- способностью проводить различные виды операций<br>- умениями объяснить различные посреднические операции при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.  | 7 |  |  |

#### **4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часа.

#### **Очная форма обучения**

| №                   | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|                     |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1                   | Современная экономика и экономическая наука.               | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 2                   | Общие проблемы экономического развития.                    | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 3                   | Рынок и рыночная система, конкуренция.                     | 7       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 4                   | Отношения собственности                                    | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 5                   | Альтернативная стоимость                                   | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 6                   | Рынок ценных бумаг   | 7       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 7                   | Финансовая система. Бюджет.                                | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 8                   | Безработица. Инфляция.                                     | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 9                   | Налоговая система.   | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 10                  | Кредитно-банковская система                                | 7       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 11                  | Экономический рост и циклические колебания макроэкономики. | 7       | 4   | 4                         | 5                      |          |   |
|                     |  |         |   |                           |                        | 9        | Экзамен                                       |
| <b>Итого часов:</b> |  |         | <b>24</b>   | <b>30</b>                 | <b>45</b>              | <b>9</b> |   |

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

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

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

Промежуточной аттестацией по дисциплине Экономика является экзамен.

Вопросы к экзамену:

1. Основные этапы развития экономической теории
2. Значение экономики как науки и её важнейшие школы
3. Состояние экономической теории на рубеже третьего тысячелетия

4. Предмет и метод экономической теории
5. Разделы (уровни) экономики. Теоретическая и прикладная экономика. Экономическая политика.
6. Методы экономической теории. Экономические категории и закон
7. Экономические системы. Блага. Потребности и экономический выбор
8. Классификация экономических систем
9. Общая характеристика экономических институтов
10. Рынок. Спрос и предложение
11. Спрос: индивидуальный и рыночный. Факторы спроса и закон изменения. Эластичность спроса
12. Предложение: факторы и закон его изменения. Эластичность предложения
13. Равновесие спроса и предложения. Равновесная цена. Роль цены в экономике
14. Поведение потребителя в рыночной экономике
15. Равновесие потребителя. Эффект дохода и эффект замещения
16. Производство и фирма. Издержки, выручка и прибыль
17. Фирма. Издержки производства и их виды
18. Выручка и прибыль фирмы. Принцип максимизации прибыли.
19. Конкуренция и рыночная власть. Антимонопольное регулирование
20. Монополия и олигополия. Рыночная власть
21. Антимонопольное регулирование
22. Рынок труда. Заработная плата. Проблема занятости
23. Заработная плата в условиях совершенной и несовершенной конкуренции
24. Концепции занятости населения
25. Рынок капитала
26. Инвестиции. Внутренние и внешние источники инвестиционных ресурсов. Дисконтированная стоимость
27. Рынок земли. Рента
28. Роль государства в рыночной экономике
29. Национальная экономика в целом и её важнейшие показатели
30. Национальный доход. Располагаемый личный доход
31. Экономическая нестабильность национальной экономики: цикличность, безработица, инфляция
32. Инфляция: типы, причины, последствия
33. Макроэкономическое равновесие. Потребление. Сбережения. Инвестиции
34. Государственные расходы и налоги. Бюджетно – налоговая политика
35. Деньги и денежный рынок. Денежно – кредитная политика
36. Экономический рост и развитие
37. Международные экономические отношения. Внешняя торговля и валютный курс
38. Особенности переходной экономики России
39. Общие принципы бизнес-планирования
40. Экономический рост

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

### **а) Основная литература:**

1. Количественные методы в экономических исследованиях : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям 080100 : рек. М-вом образования РФ, Умц "Проф. учеб" / под ред. проф. М.В. Грачевой, проф. Черемных Ю.Н., доц. Е.А. Тумановой. - 2-е изд, перераб. и доп. - М.: Юнити, 2014. - 687 с.: табл., рис.
- 2 Курс лекций по экономике : учеб. пособие для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" обучающихся по направлению 080100.62 : [рек. к изд. Эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / под общ. ред. д.э.н. Останковой Н.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. экономики и бизнеса. - М.: [Изд-во "РГУФКСМиТ"], 2014. - 419 с.: ил.
3. Носова, С.С. Экономическая теория : элементар. курс : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Экономика" и эконом. специальностям : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. экономики и эконом. теории / С.С. Носова. - М.: Кнорус, 2014. - 510 с.: граф.
- 4 Мировая экономика и международный бизнес: практикум для студентов, обучающихся по специальности "Мировая экономика" : рек. УМО по образованию в обл. финансов, учета и мировой экономики / под общ. ред. проф. В.В. Полякова, проф. Р.К. Щенина. - 2-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2013. - 398 с.
5. Журавлева, Г.П. Экономика : учеб. для студ. вузов, обучающихся по неэкон. спец. и междисциплинар. спец. "Товароведение и экспертиза товаров" : доп. М-вом образования РФ / Г.П. Журавлева. - М.: Экономистъ, 2005. - 574 с.: таб.
6. Носова, С.С. Экономическая теория : учеб. для студентов вузов, обучающихся по эконом. специальностям : рек. М-вом образования РФ / Носова Светлана Сереевна. - М.: Дашков и К, 2003. - 843 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Ахинов Г.А., Жильцов Е.Н. Экономика общественного сектора .М. Инфра-М 2008.
2. Россия в цифрах: Краткий статистический сборник / Госкомстат России. – М., 2006.
3. Россия и страны мира. – М.: ГКС РФ, 2006.
4. Буров М.П. Основы национальной экономики : учеб. для студентов, бакалавров и магистров вузов, обучающихся по эконом., соц. и упр. дисциплинам. М.П. Буров, Е.Г. Чистяков. - [М.]: Экономика, [2013]. - 419 с.: табл.
5. Куликов, Л.М. Основы экономической теории [Электронный ресурс] : учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования : рек. М-вом образования и науки / Л.М. Куликов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2015

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

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.

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории.  
Оборудование учебной аудитории:

1. Посадочные места по количеству обучающихся;
2. Рабочее место преподавателя;
3. Медиапроектор для проведения практических занятий (1 шт. на 1 группу.);
4. Медиапроектор для проведения лекций (1 шт. на 1 поток);
5. Компьютер для проведения лекций (1 шт. на 1 поток);
6. Раздаточный материал.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине « Экономика» Гуманитарного института для обучающихся 4 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль: Спортивная подготовка очная формы обучения (1 поток).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Экономики и права.

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                     |    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу «Современная экономика и экономическая наука.» | 4  | 10                         |
| 2 | Выполнение практического задания №1 по разделу «Альтернативная стоимость»    | 9  | 20                         |
| 3 | Контрольная работа по разделу «Рынок и рыночная система, конкуренция»        | 12 | 10                         |
| 4 | Презентация по теме «Безработица. Инфляция.»                                 | 17 | 10                         |
| 5 | Посещение занятий  |    | 20                         |
|   | <b>Экзамен</b>   |    | <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 | Контрольная работа по разделу «Современная экономика и экономическая наука» | 10                         |
| 2 | Практическая работа №1. «Альтернативная стоимость»                          | 30                         |
| 3 | Контрольная работа по разделу «Рынок и рыночная система, конкуренция»       | 10                         |

### III. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

**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<br>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 Экономики и права**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.18 Экономика»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Профиль: Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная ( 1 поток )*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины:** 7

**3. Цель освоения дисциплины:** выработка навыков целостного представления об экономической теории, как теоретической базе и практическом фундаменте современной науки управления развитием общества, ее функциях, составе и содержании методов обоснования принимаемых решений, определить сущность экономической составляющей; дать понимание экономических и финансовых основ.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3   | 5  | 6                           | 7                      |
| <b>ОК-3</b>      | <i>Знать:</i><br>- базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов   | 7  |                             |                        |
|                  | <i>Уметь:</i><br>- анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере  | 7  |                             |                        |
|                  | <i>Владеть:</i><br>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике  | 7  |                             |                        |
| <b>ОПК-9</b>     | <i>Знать:</i><br>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов. | 7  |                             |                        |
|                  | <i>Уметь:</i><br>- осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов,   | 7  |                             |                        |

|              |  |   |  |  |
|--------------|--|---|--|--|
|              | <p>Законодательства (трудового и гражданского кодексов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- руководить работой малых коллективов.</li> </ul>   |   |  |  |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;</li> <li>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей</li> </ul>                                       | 7 |  |  |
| <b>ПК-23</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы финансового контроля;</li> <li>- сектор государственного и муниципального управления;</li> <li>- основные мероприятия по организации финансового контроля.</li> </ul>  | 7 |  |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать мероприятия по проведению финансового контроля;</li> <li>- выявлять, имеющиеся отклонения при проведении финансового контроля</li> </ul>   | 7 |  |  |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и средствами проведения финансового контроля в секторе государственного и муниципального управления.</li> </ul>   | 7 |  |  |
| <b>ПК-26</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели и задачи посреднических операций при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- виды операций планирования;</li> <li>- структуру посреднических операций;</li> <li>- виды активно-посреднических операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>                           | 7 |  |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- логично в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. аргументировать проводимые посреднические операции;</li> <li>- анализировать различные виды операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- объяснить какие виды денежных средств входят в активно-пассивные и посреднические операции.</li> </ul> | 7 |  |  |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- способностью проводить различные виды операций</li> <li>- умениями объяснить различные посреднические операции</li> </ul>  | 7 |  |  |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. |  |  |  |
|--|---|--|--|--|

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

| №                   | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|                     |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1                   | Современная экономика и экономическая наука.               | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 2                   | Общие проблемы экономического развития.                    | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 3                   | Рынок и рыночная система, конкуренция.                     | 7       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 4                   | Отношения собственности                                    | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 5                   | Альтернативная стоимость                                   | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 6                   | Рынок ценных бумаг   | 7       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 7                   | Финансовая система. Бюджет.                                | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 8                   | Безработица. Инфляция.                                     | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 9                   | Налоговая система.   | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 10                  | Кредитно-банковская система                                | 7       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 11                  | Экономический рост и циклические колебания макроэкономики. | 7       | 4   | 4                         | 5                      |          |   |
| <b>Итого часов:</b> |  |         | <b>24</b>   | <b>30</b>                 | <b>45</b>              | <b>9</b> | <b>Экзамен</b>                                |

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



**Институт Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.Б.18 Экономика»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:  
**49.03.01 Физическая культура**  
(код и наименование)

Профиль: **Спортивная подготовка**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная (2 поток)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Гуманитарного  
Протокол №47 \_\_ от «21\_\_» мая \_\_\_\_\_ 2015 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«Экономики и права»  
(наименование)  
Протокол № 36\_\_ от «26\_\_» мая \_\_\_\_\_ 2016\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«Экономики и права»  
(наименование)  
Протокол № 30\_\_ от «25\_\_» \_\_ мая \_\_\_\_\_ 2017\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«Экономики и права»  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Составитель:

Ратникова Ирина Павловна, к.э.н., доцент, доцент, кафедра экономики и права  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

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



### **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины « Экономика» - дать, студентам необходимые знания, умения и навыки, в том числе:

- знания места и роли экономической составляющей;
- умение проанализировать экономические аспекты, раскрыть социальные механизмы гарантированного осуществления финансового обеспечения;
- владение навыками самостоятельного рассмотрения источников бюджетного и внебюджетного финансирования.

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

Б1.Б.21 Дисциплина « Экономика» относится к обязательным дисциплинам базовой части ООП (ОПОП).

Экономика является одной из профилирующих дисциплин в системе подготовки студентов по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Экономика как учебная дисциплина в системе подготовки студентов связана с дисциплинами учебного плана:

- в теоретико-методологическом направлении — с "Экономической теорией";
- в направлении, обеспечивающем изучение количественных форм экономических явлений и процессов, — с "Математикой".

Указанные связи дисциплины "Экономика" дают студенту системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом, что обеспечивает соответствующий теоретический уровень и практическую направленность в системе обучения и будущей деятельности.

В дальнейшем знания, умения и навыки студентов, сформированные в процессе изучения основ экономики, используются при выполнении учебно-исследовательских аналитических работ, курсовых работ и выпускной квалификационной работы.

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

| <b>Шифр компетенции</b> | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b> | <b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b> |
|-------------------------|--|---|
|-------------------------|--|---|

|              | <p align="center"><b>наименование</b> психологические технологии,<br/>способствующие личностному и карьерному росту<br/>сотрудников организации и охране здоровья как отдельных<br/>работников, так и производственных коллективов в целом</p>   | <p align="center"><b>Очная форма<br/>обучения</b></p> | <p align="center"><b>Очно-заочная<br/>форма обучения</b></p> | <p align="center"><b>Заочная форма<br/>обучения</b></p> |
|--------------|--|---|--|---|
| 1            | 3  | 5   | 6  | 7   |
| <b>ОК-3</b>  | <p><i>Знать:</i><br/>- базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов</p>  | 8   |  |   |
|              | <p><i>Уметь:</i><br/>- анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере</p>   | 8   |  |   |
|              | <p><i>Владеть:</i><br/>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике</p>   | 8   |  |   |
| <b>ОПК-9</b> | <p><i>Знать:</i><br/>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br/>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br/>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br/>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов.</p>                                   | 8   |  |   |
|              | <p><i>Уметь:</i><br/>- осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов, Законодательства (трудового и гражданского кодексов);<br/>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br/>- руководить работой малых коллективов.</p>   | 8   |  |   |
|              | <p><i>Владеть:</i><br/>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;<br/>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br/>- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей</p> | 8   |  |   |
| <b>ПК-23</b> | <p><i>Знать:</i><br/>- основные методы финансового контроля;<br/>- сектор государственного и муниципального управления;<br/>- основные мероприятия по организации финансового контроля.</p>  | 8   |  |   |
|              | <p><i>Уметь:</i><br/>- анализировать мероприятия по проведению финансового контроля;</p>   | 8   |  |   |

|              |  |   |  |  |
|--------------|--|---|--|--|
|              | - выявлять, имеющиеся отклонения при проведении финансового контроля   |   |  |  |
|              | <i>Владеть:</i><br>- навыками и средствами проведения финансового контроля в секторе государственного и муниципального управления.   | 8 |  |  |
| <b>ПК-26</b> | <i>Знать:</i><br>- цели и задачи посреднических операций при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;<br>- виды операций планирования;<br>- структуру посреднических операций;<br>- виды активно-посреднических операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.                                 | 8 |  |  |
|              | <i>Уметь:</i><br>- логично в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. аргументировать проводимые посреднические операций;<br>- анализировать различные виды операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;<br>- объяснить какие виды денежных средств входят в активно-пассивные и посреднические операции. | 8 |  |  |
|              | <i>Владеть:</i><br>- в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;<br>- способностью проводить различные виды операций<br>- умениями объяснить различные посреднические операции при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.  | 8 |  |  |

#### **4. Структура и содержание дисциплины**

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

#### **Очная форма обучения**

| №                   | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|                     |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1                   | Современная экономика и экономическая наука.               | 8       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 2                   | Общие проблемы экономического развития.                    | 8       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 3                   | Рынок и рыночная система, конкуренция.                     | 8       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 4                   | Отношения собственности                                    | 8       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 5                   | Альтернативная стоимость                                   | 8       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 6                   | Рынок ценных бумаг   | 8       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 7                   | Финансовая система. Бюджет.                                | 8       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 8                   | Безработица. Инфляция.                                     | 8       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 9                   | Налоговая система.   | 8       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 10                  | Кредитно-банковская система                                | 8       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 11                  | Экономический рост и циклические колебания макроэкономики. | 8       | 4   | 4                         | 5                      |          |   |
|                     |  |         |   |                           |                        | 9        | Экзамен                                       |
| <b>Итого часов:</b> |  |         | <b>24</b>   | <b>30</b>                 | <b>45</b>              | <b>9</b> |   |

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

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

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

Промежуточной аттестацией по дисциплине Экономика является экзамен.

Вопросы к экзамену:

1. Основные этапы развития экономической теории
2. Значение экономики как науки и её важнейшие школы
3. Состояние экономической теории на рубеже третьего тысячелетия

4. Предмет и метод экономической теории
5. Разделы (уровни) экономики. Теоретическая и прикладная экономика. Экономическая политика.
6. Методы экономической теории. Экономические категории и закон
7. Экономические системы. Блага. Потребности и экономический выбор
8. Классификация экономических систем
9. Общая характеристика экономических институтов
10. Рынок. Спрос и предложение
11. Спрос: индивидуальный и рыночный. Факторы спроса и закон изменения. Эластичность спроса
12. Предложение: факторы и закон его изменения. Эластичность предложения
13. Равновесие спроса и предложения. Равновесная цена. Роль цены в экономике
14. Поведение потребителя в рыночной экономике
15. Равновесие потребителя. Эффект дохода и эффект замещения
16. Производство и фирма. Издержки, выручка и прибыль
17. Фирма. Издержки производства и их виды
18. Выручка и прибыль фирмы. Принцип максимизации прибыли.
19. Конкуренция и рыночная власть. Антимонопольное регулирование
20. Монополия и олигополия. Рыночная власть
21. Антимонопольное регулирование
22. Рынок труда. Заработная плата. Проблема занятости
23. Заработная плата в условиях совершенной и несовершенной конкуренции
24. Концепции занятости населения
25. Рынок капитала
26. Инвестиции. Внутренние и внешние источники инвестиционных ресурсов. Дисконтированная стоимость
27. Рынок земли. Рента
28. Роль государства в рыночной экономике
29. Национальная экономика в целом и её важнейшие показатели
30. Национальный доход. Располагаемый личный доход
31. Экономическая нестабильность национальной экономики: цикличность, безработица, инфляция
32. Инфляция: типы, причины, последствия
33. Макроэкономическое равновесие. Потребление. Сбережения. Инвестиции
34. Государственные расходы и налоги. Бюджетно – налоговая политика
35. Деньги и денежный рынок. Денежно – кредитная политика
36. Экономический рост и развитие
37. Международные экономические отношения. Внешняя торговля и валютный курс
38. Особенности переходной экономики России
39. Общие принципы бизнес-планирования
40. Экономический рост

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

### **а) Основная литература:**

1. Количественные методы в экономических исследованиях : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям 080100 : рек. М-вом образования РФ, Умц "Проф. учеб" / под ред. проф. М.В. Грачевой, проф. Черемных Ю.Н., доц. Е.А. Тумановой. - 2-е изд, перераб. и доп. - М.: Юнити, 2014. - 687 с.: табл., рис.
- 2 Курс лекций по экономике : учеб. пособие для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" обучающихся по направлению 080100.62 : [рек. к изд. Эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / под общ. ред. д.э.н. Останковой Н.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. экономики и бизнеса. - М.: [Изд-во "РГУФКСМиТ"], 2014. - 419 с.: ил.
3. Носова, С.С. Экономическая теория : элементар. курс : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Экономика" и эконом. специальностям : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. экономики и эконом. теории / С.С. Носова. - М.: Кнорус, 2014. - 510 с.: граф.
- 4 Мировая экономика и международный бизнес: практикум для студентов, обучающихся по специальности "Мировая экономика" : рек. УМО по образованию в обл. финансов, учета и мировой экономики / под общ. ред. проф. В.В. Полякова, проф. Р.К. Щенина. - 2-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2013. - 398 с.
5. Журавлева, Г.П. Экономика : учеб. для студ. вузов, обучающихся по неэкон. спец. и междисциплинар. спец. "Товароведение и экспертиза товаров" : доп. М-вом образования РФ / Г.П. Журавлева. - М.: Экономистъ, 2005. - 574 с.: таб.
6. Носова, С.С. Экономическая теория : учеб. для студентов вузов, обучающихся по эконом. специальностям : рек. М-вом образования РФ / Носова Светлана Сереевна. - М.: Дашков и К, 2003. - 843 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Ахинов Г.А., Жильцов Е.Н. Экономика общественного сектора .М. Инфра-М 2008.
2. Россия в цифрах: Краткий статистический сборник / Госкомстат России. – М., 2006.
3. Россия и страны мира. – М.: ГКС РФ, 2006.
4. Буров М.П. Основы национальной экономики : учеб. для студентов, бакалавров и магистров вузов, обучающихся по эконом., соц. и упр. дисциплинам. М.П. Буров, Е.Г. Чистяков. - [М.]: Экономика, [2013]. - 419 с.: табл.
5. Куликов, Л.М. Основы экономической теории [Электронный ресурс] : учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования : рек. М-вом образования и науки / Л.М. Куликов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2015

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

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.

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории.  
Оборудование учебной аудитории:

1. Посадочные места по количеству обучающихся;
2. Рабочее место преподавателя;
3. Медиапроектор для проведения практических занятий (1 шт. на 1 группу.);
4. Медиапроектор для проведения лекций (1 шт. на 1 поток);
5. Компьютер для проведения лекций (1 шт. на 1 поток);
6. Раздаточный материал.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине « Экономика» Гуманитарного института для обучающихся 4 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль: Спортивная подготовка очная формы обучения (2 поток).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Экономики и права.

Сроки изучения дисциплины: 8 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                     |    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу «Современная экономика и экономическая наука.» | 4  | 10                         |
| 2 | Выполнение практического задания №1 по разделу «Альтернативная стоимость»    | 9  | 20                         |
| 3 | Контрольная работа по разделу «Рынок и рыночная система, конкуренция»        | 12 | 10                         |
| 4 | Презентация по теме «Безработица. Инфляция.»                                 | 17 | 10                         |
| 5 | Посещение занятий  |    | 20                         |
|   | <b>Экзамен</b>   |    | <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 | Контрольная работа по разделу «Современная экономика и экономическая наука» | 10                         |
| 2 | Практическая работа №1. «Альтернативная стоимость»                          | 30                         |
| 3 | Контрольная работа по разделу «Рынок и рыночная система, конкуренция»       | 10                         |

### III. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

**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<br>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 Экономики и права**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.18 Экономика»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Профиль: Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная ( 2 поток )*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины: 8**

**3. Цель освоения дисциплины:** выработка навыков целостного представления об экономической теории, как теоретической базе и практическом фундаменте современной науки управления развитием общества, ее функциях, составе и содержании методов обоснования принимаемых решений, определить сущность экономической составляющей; дать понимание экономических и финансовых основ.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| <b>1</b>         | <b>3</b>  | <b>5</b>                                       | <b>6</b>                    | <b>7</b>               |
| <b>ОК-3</b>      | <i>Знать:</i><br>- базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов   | 8  |                             |                        |
|                  | <i>Уметь:</i><br>- анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере  | 8  |                             |                        |
|                  | <i>Владеть:</i><br>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике  | 8  |                             |                        |
| <b>ОПК-9</b>     | <i>Знать:</i><br>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов. | 8  |                             |                        |
|                  | <i>Уметь:</i><br>- осуществлять планирование и методическое обеспечение   | 8  |                             |                        |

|              |  |   |  |  |
|--------------|--|---|--|--|
|              | <p>деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов, Законодательства (трудового и гражданского кодексов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- руководить работой малых коллективов.</li> </ul>   |   |  |  |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;</li> <li>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей</li> </ul>                                       | 8 |  |  |
| <b>ПК-23</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы финансового контроля;</li> <li>- сектор государственного и муниципального управления;</li> <li>- основные мероприятия по организации финансового контроля.</li> </ul>  | 8 |  |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать мероприятия по проведению финансового контроля;</li> <li>- выявлять, имеющиеся отклонения при проведении финансового контроля</li> </ul>   | 8 |  |  |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и средствами проведения финансового контроля в секторе государственного и муниципального управления.</li> </ul>   | 8 |  |  |
| <b>ПК-26</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели и задачи посреднических операций при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- виды операций планирования;</li> <li>- структуру посреднических операций;</li> <li>- виды активно-посреднических операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>                           | 8 |  |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- логично в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. аргументировать проводимые посреднические операций;</li> <li>- анализировать различные виды операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- объяснить какие виды денежных средств входят в активно-пассивные и посреднические операции.</li> </ul> | 8 |  |  |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> </ul>  | 8 |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью проводить различные виды операций</li> <li>- умениями объяснить различные посреднические операции при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

| №                   | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|                     |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1                   | Современная экономика и экономическая наука.               | 8       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 2                   | Общие проблемы экономического развития.                    | 8       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 3                   | Рынок и рыночная система, конкуренция.                     | 8       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 4                   | Отношения собственности                                    | 8       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 5                   | Альтернативная стоимость                                   | 8       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 6                   | Рынок ценных бумаг   | 8       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 7                   | Финансовая система. Бюджет.                                | 8       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 8                   | Безработица. Инфляция.                                     | 8       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 9                   | Налоговая система.   | 8       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 10                  | Кредитно-банковская система                                | 8       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 11                  | Экономический рост и циклические колебания макроэкономики. | 8       | 4   | 4                         | 5                      |          |   |
|                     |  |         |   |                           |                        | 9        | Экзамен                                       |
| <b>Итого часов:</b> |  |         | <b>24</b>   | <b>30</b>                 | <b>45</b>              | <b>9</b> |   |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра Экономики и права**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.Б.18 Экономика»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:

**49.03.01 Физическая культура**

(код и наименование)

Профиль: **Спортивная подготовка**

(наименование)

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная (3 поток)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Гуманитарного  
Протокол №47 \_\_ от «21\_\_» мая \_\_\_\_\_ 2015 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«Экономики и права»  
(наименование)  
Протокол № 36\_\_ от «26\_\_» мая \_\_\_\_\_ 2016\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«Экономики и права»  
(наименование)  
Протокол № 30\_\_ от «25\_\_» \_\_ мая \_\_\_\_\_ 2017\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«Экономики и права»  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Составитель:

Ратникова Ирина Павловна, к.э.н., доцент, доцент, кафедра экономики и права  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

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



### **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины « Экономика» - дать, студентам необходимые знания, умения и навыки, в том числе:

- знания места и роли экономической составляющей;
- умение проанализировать экономические аспекты, раскрыть социальные механизмы гарантированного осуществления финансового обеспечения;
- владение навыками самостоятельного рассмотрения источников бюджетного и внебюджетного финансирования.

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

Б1.Б.21 Дисциплина « Экономика» относится к обязательным дисциплинам базовой части ООП (ОПОП).

Экономика является одной из профилирующих дисциплин в системе подготовки студентов по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Экономика как учебная дисциплина в системе подготовки студентов связана с дисциплинами учебного плана:

- в теоретико-методологическом направлении — с "Экономической теорией";
- в направлении, обеспечивающем изучение количественных форм экономических явлений и процессов, — с "Математикой".

Указанные связи дисциплины "Экономика" дают студенту системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом, что обеспечивает соответствующий теоретический уровень и практическую направленность в системе обучения и будущей деятельности.

В дальнейшем знания, умения и навыки студентов, сформированные в процессе изучения основ экономики, используются при выполнении учебно-исследовательских аналитических работ, курсовых работ и выпускной квалификационной работы.

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

| <b>Шифр компетенции</b> | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b> | <b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b> |
|-------------------------|--|---|
|-------------------------|--|---|

|              | <b>наименование</b> психологические технологии, способствующие личностному и карьерному росту сотрудников организации и охране здоровья как отдельных работников, так и производственных коллективов в целом   | <b>Очная форма обучения</b> | <b>Очно-заочная форма обучения</b> | <b>Заочная форма обучения</b> |
|--------------|--|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| <b>1</b>     | <b>3</b>   | <b>5</b>                    | <b>6</b>                           | <b>7</b>                      |
| <b>ОК-3</b>  | <i>Знать:</i><br>- базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов  | 7                           |                                    |                               |
|              | <i>Уметь:</i><br>- анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере   | 7                           |                                    |                               |
|              | <i>Владеть:</i><br>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике   | 7                           |                                    |                               |
| <b>ОПК-9</b> | <i>Знать:</i><br>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов.                                    | 7                           |                                    |                               |
|              | <i>Уметь:</i><br>- осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов, Законодательства (трудового и гражданского кодексов);<br>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- руководить работой малых коллективов.   | 7                           |                                    |                               |
|              | <i>Владеть:</i><br>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;<br>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей | 7                           |                                    |                               |
| <b>ПК-23</b> | <i>Знать:</i><br>- основные методы финансового контроля;<br>- сектор государственного и муниципального управления;<br>- основные мероприятия по организации финансового контроля.  | 7                           |                                    |                               |
|              | <i>Уметь:</i><br>- анализировать мероприятия по проведению финансового контроля;   | 7                           |                                    |                               |

|              |  |   |  |  |
|--------------|--|---|--|--|
|              | - выявлять, имеющиеся отклонения при проведении финансового контроля   |   |  |  |
|              | <i>Владеть:</i><br>- навыками и средствами проведения финансового контроля в секторе государственного и муниципального управления.   | 7 |  |  |
| <b>ПК-26</b> | <i>Знать:</i><br>- цели и задачи посреднических операций при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;<br>- виды операций планирования;<br>- структуру посреднических операций;<br>- виды активно-посреднических операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.                                 | 7 |  |  |
|              | <i>Уметь:</i><br>- логично в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. аргументировать проводимые посреднические операций;<br>- анализировать различные виды операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;<br>- объяснить какие виды денежных средств входят в активно-пассивные и посреднические операции. | 7 |  |  |
|              | <i>Владеть:</i><br>- в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;<br>- способностью проводить различные виды операций<br>- умениями объяснить различные посреднические операции при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.  | 7 |  |  |

#### **4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часа.

#### **Очная форма обучения**

| №                   | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|                     |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1                   | Современная экономика и экономическая наука.               | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 2                   | Общие проблемы экономического развития.                    | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 3                   | Рынок и рыночная система, конкуренция.                     | 7       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 4                   | Отношения собственности                                    | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 5                   | Альтернативная стоимость                                   | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 6                   | Рынок ценных бумаг   | 7       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 7                   | Финансовая система. Бюджет.                                | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 8                   | Безработица. Инфляция.                                     | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 9                   | Налоговая система.   | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 10                  | Кредитно-банковская система                                | 7       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 11                  | Экономический рост и циклические колебания макроэкономики. | 7       | 4   | 4                         | 5                      |          |   |
|                     |  |         |   |                           |                        | 9        | Экзамен                                       |
| <b>Итого часов:</b> |  |         | <b>24</b>   | <b>30</b>                 | <b>45</b>              | <b>9</b> |   |

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

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

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

Промежуточной аттестацией по дисциплине Экономика является экзамен.

Вопросы к экзамену:

1. Основные этапы развития экономической теории
2. Значение экономики как науки и её важнейшие школы
3. Состояние экономической теории на рубеже третьего тысячелетия

4. Предмет и метод экономической теории
5. Разделы (уровни) экономики. Теоретическая и прикладная экономика. Экономическая политика.
6. Методы экономической теории. Экономические категории и закон
7. Экономические системы. Блага. Потребности и экономический выбор
8. Классификация экономических систем
9. Общая характеристика экономических институтов
10. Рынок. Спрос и предложение
11. Спрос: индивидуальный и рыночный. Факторы спроса и закон изменения. Эластичность спроса
12. Предложение: факторы и закон его изменения. Эластичность предложения
13. Равновесие спроса и предложения. Равновесная цена. Роль цены в экономике
14. Поведение потребителя в рыночной экономике
15. Равновесие потребителя. Эффект дохода и эффект замещения
16. Производство и фирма. Издержки, выручка и прибыль
17. Фирма. Издержки производства и их виды
18. Выручка и прибыль фирмы. Принцип максимизации прибыли.
19. Конкуренция и рыночная власть. Антимонопольное регулирование
20. Монополия и олигополия. Рыночная власть
21. Антимонопольное регулирование
22. Рынок труда. Заработная плата. Проблема занятости
23. Заработная плата в условиях совершенной и несовершенной конкуренции
24. Концепции занятости населения
25. Рынок капитала
26. Инвестиции. Внутренние и внешние источники инвестиционных ресурсов. Дисконтированная стоимость
27. Рынок земли. Рента
28. Роль государства в рыночной экономике
29. Национальная экономика в целом и её важнейшие показатели
30. Национальный доход. Располагаемый личный доход
31. Экономическая нестабильность национальной экономики: цикличность, безработица, инфляция
32. Инфляция: типы, причины, последствия
33. Макроэкономическое равновесие. Потребление. Сбережения. Инвестиции
34. Государственные расходы и налоги. Бюджетно – налоговая политика
35. Деньги и денежный рынок. Денежно – кредитная политика
36. Экономический рост и развитие
37. Международные экономические отношения. Внешняя торговля и валютный курс
38. Особенности переходной экономики России
39. Общие принципы бизнес-планирования
40. Экономический рост

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

### **а) Основная литература:**

1. Количественные методы в экономических исследованиях : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям 080100 : рек. М-вом образования РФ, Умц "Проф. учеб" / под ред. проф. М.В. Грачевой, проф. Черемных Ю.Н., доц. Е.А. Тумановой. - 2-е изд, перераб. и доп. - М.: Юнити, 2014. - 687 с.: табл., рис.
- 2 Курс лекций по экономике : учеб. пособие для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" обучающихся по направлению 080100.62 : [рек. к изд. Эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / под общ. ред. д.э.н. Останковой Н.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. экономики и бизнеса. - М.: [Изд-во "РГУФКСМиТ"], 2014. - 419 с.: ил.
3. Носова, С.С. Экономическая теория : элементар. курс : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Экономика" и эконом. специальностям : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. экономики и эконом. теории / С.С. Носова. - М.: Кнорус, 2014. - 510 с.: граф.
- 4 Мировая экономика и международный бизнес: практикум для студентов, обучающихся по специальности "Мировая экономика" : рек. УМО по образованию в обл. финансов, учета и мировой экономики / под общ. ред. проф. В.В. Полякова, проф. Р.К. Щенина. - 2-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2013. - 398 с.
5. Журавлева, Г.П. Экономика : учеб. для студ. вузов, обучающихся по неэкон. спец. и междисциплинар. спец. "Товароведение и экспертиза товаров" : доп. М-вом образования РФ / Г.П. Журавлева. - М.: Экономистъ, 2005. - 574 с.: таб.
6. Носова, С.С. Экономическая теория : учеб. для студентов вузов, обучающихся по эконом. специальностям : рек. М-вом образования РФ / Носова Светлана Сереевна. - М.: Дашков и К, 2003. - 843 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Ахинов Г.А., Жильцов Е.Н. Экономика общественного сектора .М. Инфра-М 2008.
2. Россия в цифрах: Краткий статистический сборник / Госкомстат России. – М., 2006.
3. Россия и страны мира. – М.: ГКС РФ, 2006.
4. Буров М.П. Основы национальной экономики : учеб. для студентов, бакалавров и магистров вузов, обучающихся по эконом., соц. и упр. дисциплинам. М.П. Буров, Е.Г. Чистяков. - [М.]: Экономика, [2013]. - 419 с.: табл.
5. Куликов, Л.М. Основы экономической теории [Электронный ресурс] : учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования : рек. М-вом образования и науки / Л.М. Куликов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2015

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

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.

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. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории.  
Оборудование учебной аудитории:

1. Посадочные места по количеству обучающихся;
2. Рабочее место преподавателя;
3. Медиапроектор для проведения практических занятий (1 шт. на 1 группу.);
4. Медиапроектор для проведения лекций (1 шт. на 1 поток);
5. Компьютер для проведения лекций (1 шт. на 1 поток);
6. Раздаточный материал.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине « Экономика» Гуманитарного института для обучающихся 4 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль: Спортивная подготовка очная формы обучения (3 поток).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Экономики и права.

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                     |    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу «Современная экономика и экономическая наука.» | 4  | 10                         |
| 2 | Выполнение практического задания №1 по разделу «Альтернативная стоимость»    | 9  | 20                         |
| 3 | Контрольная работа по разделу «Рынок и рыночная система, конкуренция»        | 12 | 10                         |
| 4 | Презентация по теме «Безработица. Инфляция.»                                 | 17 | 10                         |
| 5 | Посещение занятий  |    | 20                         |
|   | <b>Экзамен</b>   |    | <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 | Контрольная работа по разделу «Современная экономика и экономическая наука» | 10                         |
| 2 | Практическая работа №1. «Альтернативная стоимость»                          | 30                         |
| 3 | Контрольная работа по разделу «Рынок и рыночная система, конкуренция»       | 10                         |

### III. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

**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 Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.18 Экономика»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Профиль: Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная ( 3 поток )*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины:** 7

**3. Цель освоения дисциплины:** выработка навыков целостного представления об экономической теории, как теоретической базе и практическом фундаменте современной науки управления развитием общества, ее функциях, составе и содержании методов обоснования принимаемых решений, определить сущность экономической составляющей; дать понимание экономических и финансовых основ.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| <b>1</b>         | <b>3</b>  | <b>5</b>                                       | <b>6</b>                    | <b>7</b>               |
| <b>ОК-3</b>      | <i>Знать:</i><br>- базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов   | 7  |                             |                        |
|                  | <i>Уметь:</i><br>- анализировать финансовую и экономическую информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере  | 7  |                             |                        |
|                  | <i>Владеть:</i><br>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике  | 7  |                             |                        |
| <b>ОПК-9</b>     | <i>Знать:</i><br>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;<br>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов. | 7  |                             |                        |
|                  | <i>Уметь:</i><br>- осуществлять планирование и методическое обеспечение   | 7  |                             |                        |

|              |  |   |  |  |
|--------------|--|---|--|--|
|              | <p>деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов, Законодательства (трудового и гражданского кодексов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- руководить работой малых коллективов.</li> </ul>   |   |  |  |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;</li> <li>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей</li> </ul>                                       | 7 |  |  |
| <b>ПК-23</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы финансового контроля;</li> <li>- сектор государственного и муниципального управления;</li> <li>- основные мероприятия по организации финансового контроля.</li> </ul>  | 7 |  |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать мероприятия по проведению финансового контроля;</li> <li>- выявлять, имеющиеся отклонения при проведении финансового контроля</li> </ul>   | 7 |  |  |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и средствами проведения финансового контроля в секторе государственного и муниципального управления.</li> </ul>   | 7 |  |  |
| <b>ПК-26</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели и задачи посреднических операций при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- виды операций планирования;</li> <li>- структуру посреднических операций;</li> <li>- виды активно-посреднических операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>                           | 7 |  |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- логично в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. аргументировать проводимые посреднические операций;</li> <li>- анализировать различные виды операций в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- объяснить какие виды денежных средств входят в активно-пассивные и посреднические операции.</li> </ul> | 7 |  |  |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> </ul>  | 7 |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью проводить различные виды операций</li> <li>- умениями объяснить различные посреднические операции при планировании оснащении физкультурно-спортивных организаций соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

| №                   | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|                     |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1                   | Современная экономика и экономическая наука.               | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 2                   | Общие проблемы экономического развития.                    | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 3                   | Рынок и рыночная система, конкуренция.                     | 7       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 4                   | Отношения собственности                                    | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 5                   | Альтернативная стоимость                                   | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 6                   | Рынок ценных бумаг   | 7       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 7                   | Финансовая система. Бюджет.                                | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 8                   | Безработица. Инфляция.                                     | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 9                   | Налоговая система.   | 7       | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 10                  | Кредитно-банковская система                                | 7       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 11                  | Экономический рост и циклические колебания макроэкономики. | 7       | 4   | 4                         | 5                      |          |   |
|                     |  |         |   |                           |                        | 9        | Экзамен                                       |
| <b>Итого часов:</b> |  |         | <b>24</b>   | <b>30</b>                 | <b>45</b>              | <b>9</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.Б.19 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»  
Профиль подготовки: «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и (ускоренное обучение на базе СПО)*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины  
**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**  
утверждена и рекомендована Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 55 от «28» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины  
**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 26 от «17» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины  
**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 26 от «17» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины  
**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 25 от «16» мая 2017 г.

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

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

**Рецензент:** к.п.н. Сиднева Л.В.

---

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



## **1. Цель освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

Цель освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» - овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности. Программа читается на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» в структуре ООП (ОПОП) – 3 курс, 5 семестр.**

Дисциплина относится к базовой части Б.1.Б.19 рабочей учебной программы для набора 2015 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки: «Спортивная подготовка» (ускоренное обучение на базе СПО).

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности - это медицинская наука, о сохранении и укреплении здоровья различных групп граждан, основа профилактической медицины. Она изучает влияние различных факторов внешней среды и социальных факторов на здоровье и работоспособность человека. На основании этого разрабатываются мероприятия направленные на предупреждение заболеваний и обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения здоровья и активного долголетия.

Данный курс определяет профессиональную компетентность выпускника через формирование теоретических и практических основ здорового образа жизни, знаний о профилактике и коррекции привычек, знаниями об основных факторах, воздействующих на состояние здоровья, реализуемых на базе разносторонних знаний дисциплин медико-биологического комплекса.

Дисциплина органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана: гигиена, общая и специальная гигиена,

валеология, анатомия, спортивная медицина, физиология, педагогика, психология, философия, биология, БЖД и др.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |              |                        |
|------------------|---|--|--------------|------------------------|
|                  | Наименование  | Очная форма обучения                           | Очно-заочная | Заочная форма обучения |
| 1                | 2   | 3  | 4            | 5                      |
| <b>ОПК-7</b>     | <i>Знать:</i> - основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта.  | 5 сем.   | -            | -                      |
|                  | <i>Уметь:</i> - применять знания об основных гигиенических факторах, воздействующих на состояние здоровья и физическую работоспособность человека.  | 5 сем.   | -            | -                      |
|                  | <i>Владеть:</i> - практическими навыками применения различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта при рекреации и занятиях ФКиС.  | 5 сем.   | -            | -                      |
| <b>ПК-6</b>      | <i>Знать:</i> - основные, естественные и антропогенные факторы окружающей среды, формирующие здоровье и продолжительность жизни населения.  | 5 сем.   | -            | -                      |
|                  | <i>Уметь:</i> - применять эколого-гигиенические знания для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.  | 5 сем.   | -            | -                      |
|                  | <i>Владеть:</i> - способностью формирования личности занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям.  | 5 сем.   | -            | -                      |
| <b>ПК-17</b>     | <i>Знать:</i> - комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности. | 5 сем.   | -            | -                      |
|                  | <i>Уметь:</i> - организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.  | 5 сем.   | -            | -                      |

|              |   |        |   |   |
|--------------|---|--------|---|---|
|              | <i>Владеть:</i> - практическими навыками целенаправленного использования различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта при рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом.      | 5 сем. | - | - |
| <b>ПК-18</b> | <i>Знать:</i> - профилактику травматизма, разработку и соблюдение правил и норм охраны труда  | 5 сем. | - | - |
|              | <i>Уметь:</i> - привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни  | 5 сем. | - | - |
|              | <i>Владеть:</i> - средствами и методами двигательной рекреации для коррекции состояния занимающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности.   | 5 сем. | - | - |
| <b>ПК-19</b> | <i>Знать:</i> - программы оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся ФКиС.  | 5 сем. | - | - |
|              | <i>Уметь:</i> - реализовывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации населения на региональном и местном уровнях в соответствии с потребностями населения.   | 5 сем. | - | - |
|              | <i>Владеть:</i> - приёмами оказания доврачебной помощи при травмах и простейшими средствами индивидуальной защиты.  | 5 сем. | - | - |
| <b>ПК-25</b> | <i>Знать:</i> - практические навыки формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения.   | 5 сем. | - | - |
|              | <i>Уметь:</i> - применять гигиенические знания при оценке окружающей среды и создании оптимальных условий для учебной, производственной, бытовой деятельности и для занятий физической культурой и спортом.       | 5 сем. | - | - |
|              | <i>Владеть:</i> - владеть практическими навыками применения различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов. | 5 сем. | - | - |

#### **4. Структура и содержание дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

Общая трудоемкость дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часов.

**Очная форма обучения – 5 семестр**

| <b>№</b> | <b>Раздел дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»</b> | <b>Семестр</b> | <b>Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)</b> | <b>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b> |
|----------|--|----------------|--|--|
|----------|--|----------------|--|--|

|    |  |   | Занятия<br>лекционного типа | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |              |
|----|--|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|--------------|
| 1  | Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.               | 5 | 2                           | -                               | 2                         | -        |              |
| 2  | Здоровый образ жизни.  | 5 | 2                           | -                               | 4                         | -        |              |
| 3  | Профилактика инфекционных заболеваний.                               | 5 | -                           | 2                               | 2                         | -        |              |
| 4  | Гигиена одежды, обуви и снаряжения.                                  | 5 | -                           | 2                               | 4                         | -        |              |
| 5  | Закаливание.   | 5 | -                           | 2                               | 4                         | -        |              |
| 6  | Личная гигиена.  | 5 | -                           | 2                               | 2                         | -        |              |
| 7  | Гигиена воздушной и водной среды.                                    | 5 | -                           | -                               | 4                         | -        |              |
| 8  | Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.      | 5 | 2                           | -                               | 4                         | -        |              |
| 9  | Гигиена питания при занятиях физической культурой.                   | 5 | 2                           | 2                               | 4                         | -        |              |
| 10 | Гигиенические средства восстановления спортсменов.                   | 5 | -                           | 2                               | 4                         | -        |              |
| 11 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате.   | 5 | 2                           | 2                               | 2                         | -        |              |
| 12 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в холодном климате. | 5 | -                           | 2                               | 2                         | -        |              |
| 13 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горном климате.   | 5 | -                           | 2                               | 2                         | -        |              |
| 14 | Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах.           | 5 | -                           | 2                               | 2                         | -        |              |
|    | <b>Итого: 72 ч.</b>  |   | <b>10</b>                   | <b>20</b>                       | <b>42</b>                 | <b>-</b> | <b>Зачет</b> |

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

## **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Методы гигиенических исследований.
3. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения.
4. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.
5. Биологические факторы внешней среды.
6. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями.
7. СПИД – опасное инфекционное заболевание.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Суточный режим.
10. Личная гигиена. Уход за телом.
11. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.
12. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.
13. Социальное и биологическое значение вредных привычек.
14. Социально-гигиенические аспекты курения, алкоголизма, наркомании и токсикомании.
15. Принципы закаливания.
16. Применение закаливающих процедур при различных формах ФК
17. Санитарно-гигиенические мероприятия по охране воздушной среды.
18. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
19. Гигиенические требования к питьевой воде, источникам и системам водоснабжения.
20. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ в различных продуктах.
21. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
22. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов.
23. Определение доброкачественности пищи.
24. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
25. Гигиеническое обеспечение различных форм рекреации и занятий ФК.
26. Гигиеническое обеспечение различных форм рекреации и занятий ФК в условиях холодного климата.
27. Гигиеническое обеспечение различных форм рекреации и занятий ФК в условиях горного климата.

**Примерный перечень вопросов к зачету по всей дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» для студентов очной формы обучения в 5 семестре.**

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Предмет и задачи гигиены рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.
3. Методы гигиенических исследований.
4. Структура здорового образа жизни и его элементы.
5. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения.
6. Характеристика биологических факторов внешней среды.
7. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
8. Восприимчивость и иммунитет.
9. Профилактика инфекционных заболеваний и СПИДа.
10. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами.
11. Профилактика эпидермофитии.
12. Гигиенические основы суточного режима.
13. Профилактика и борьба с курением.
14. Профилактика и борьба с употреблением алкогольных напитков.
15. Профилактика и борьба с наркоманией.
16. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.
17. Гигиеническое значение закаливания.
18. Основные принципы закаливания.
19. Виды закаливания.
20. Закаливание воздухом.
21. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
22. Закаливание водой.
23. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.

24. Закаливание солнцем.
25. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей.
26. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
27. Гигиеническое значение температуры воздуха.
28. Правила и методы измерения температуры воздуха. Гигиенические нормы.
29. Гигиеническое значение влажности воздуха. Виды влажности.
30. Приборы и методы определения относительной влажности. Гигиенические нормы.
31. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Гигиенические нормы.
32. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и его влияние на организм человека. Методы и единицы измерения.
33. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха. Гигиенические нормы.
34. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Гигиенические нормы.
35. Гигиеническое значение радиоактивности воздушной среды. Гигиенические нормы естественного радиационного фона.
36. Климат, погода, акклиматизация.
37. Влияние погодных условий на организм человека.
38. Гигиенические требования к питьевой воде.
39. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.
40. Методы очистки питьевой воды. Коагуляция – современный метод очистки воды.
41. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение.
42. Методы обеззараживания воды (физические и химические).
43. Гигиенические требования к пище и питанию.

44. Роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности.
45. Составные элементы суточных энергозатрат (регулируемые и нерегулируемые энергозатраты).
46. Методы определения суточного расхода энергии.
47. Калорийность пищи.
48. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и туризмом.
49. Гигиеническое значение белков.
50. Содержание белков в различных продуктах.
51. Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека.
52. Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека.
53. Гигиеническое значение витаминов.
54. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз.
55. Роль и значение жирорастворимых витаминов.
56. Роль и значение водорастворимых витаминов.
57. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов (С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>).
58. Гигиеническое значение и роль минеральных веществ в питании.
59. Гигиеническая характеристика макро- и микроэлементов.
60. Гигиеническая характеристика мясомолочных продуктов, их значение в питании.
61. Гигиеническая характеристика крупяных продуктов, овощей и фруктов, их значение в питании.
62. Режим питания занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.
63. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси.



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

65. Гигиеническая характеристика средств восстановления и повышения спортивной работоспособности.

66. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур.

67. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.

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

69. Влияние факторов жаркого климата на организм.

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

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

72. Влияние факторов холодного климата на организм.

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

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

75. Влияние факторов горного климата на организм.

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

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

78. Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

а) *Основная литература:*

1. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учеб. для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" / С.А. Полиевский. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2015. - 271 с.: табл.

2. Полиевский, С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД / [Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.В.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. гигиены, БЖД, экологии и спортсооружений. - М., 2015. - 227 с.: ил., табл.

*б) Дополнительная литература:*

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

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

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

○ **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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», 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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

1. 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.

---

<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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»: 5 семестр очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

| №  | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                 | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|----|--|---|----------------------------|
| 1  | Выступление на семинаре «Здоровый образ жизни»   | 6-7   | 5                          |
| 2  | Выступление на семинаре «Профилактика инфекционных заболеваний»                          | 8-9   | 5                          |
| 3  | Выступление на семинаре «Личная гигиена»   | 10-11   | 5                          |
| 4  | Выступление на семинаре «Гигиенические требования к местам занятий физической культурой» | 12-13   | 5                          |
| 5  | Выступление на семинаре «Гигиена питания при занятиях физической культурой»              | 14-15   | 5                          |
| 6  | Тест по теме: «Закаливание»  | 16  | 10                         |
| 7  | Тест по теме «Гигиенические средства восстановления спортсменов»                         | 17  | 10                         |
| 8  | Написание реферата по теме: «Гигиена одежды, обуви и снаряжения»                         | 10-19   | 15                         |
| 9  | Презентация по теме: «Гигиена физической культуры»                                       | 18  | 10                         |
| 10 | Посещение занятий  | В течение семестра  | 10                         |
|    | <b>Зачет</b>   |   | <b>20</b>                  |
|    | <b>ИТОГО:</b>  |   | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости   | Максимально<br>е кол-во<br>баллов |
|---|---|-----------------------------------|
| 1 | <i>Контрольная работа по разделу «Гигиена воздушной и водной среды»</i>                               | 5                                 |
| 3 | <i>Выступление на семинаре «Гигиенические требования к местам занятий ФК»</i>                         | 10                                |
| 4 | <i>Подготовка доклада «Гигиена питания при занятиях физической культурой», пропущенному студентом</i> | 5                                 |
| 5 | <i>Дополнительное тестирование по теме «Гигиенические средства восстановления спортсменов»</i>        | 5                                 |
| 6 | <i>Написание реферата по теме «Личная гигиена»</i>  | 15                                |
| 7 | <i>Презентация по теме «Закаливание»</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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», завершающихся зачетом

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

#### Шкала успеваемости по дисциплинам «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» 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 «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ  
ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**«Б1.Б19 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

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.

*Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».*

**1. Общая трудоемкость дисциплины 72 часа** составляет 2 зачетные единицы.

**2. Семестр освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»: 5**

**3. Цель освоения дисциплины: «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»** - овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»:**

**ОПК-7** - способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

**ПК-6** - способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;

**ПК-17** - способность организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа, с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;

**ПК-18** - способность выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния занимающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности;

**ПК-19** способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включающие в себя

технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;

**ПК-25** - способность организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.

### 3. Краткое содержание дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

#### Очная форма обучения, 5 семестр.

| №  | Раздел дисциплины<br>«Гигиенические основы<br>физкультурно-спортивной<br>деятельности» | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную<br>работу обучающихся в<br>соответствии с учебным<br>планом (в академических<br>часах) |                                 |                           |          | Форма<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|----|--|---------|--|---------------------------------|---------------------------|----------|--|
|    |  |         | Занятия<br>лекционного типа  | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |  |
| 1  | Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.                                 | 5       | 2  | -                               | 2                         | -        |  |
| 2  | Здоровый образ жизни.  | 5       | 2  | -                               | 4                         | -        |  |
| 3  | Профилактика инфекционных заболеваний.   | 5       | -  | 2                               | 2                         | -        |  |
| 4  | Гигиена одежды, обуви и снаряжения.  | 5       | -  | 2                               | 4                         | -        |  |
| 5  | Закаливание.   | 5       | -  | 2                               | 4                         | -        |  |
| 6  | Личная гигиена.  | 5       | -  | 2                               | 2                         | -        |  |
| 7  | Гигиена воздушной и водной среды.  | 5       | -  | -                               | 4                         | -        |  |
| 8  | Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.                        | 5       | 2  | -                               | 4                         | -        |  |
| 9  | Гигиена питания при занятиях физической культурой.                                     | 5       | 2  | 2                               | 4                         | -        |  |
| 10 | Гигиенические средства восстановления спортсменов.                                     | 5       | -  | 2                               | 4                         | -        |  |
| 11 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате.                     | 5       | 2  | 2                               | 2                         | -        |  |
| 12 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в холодном климате.                   | 5       | -  | 2                               | 2                         | -        |  |



|           |  |          |           |           |           |   |              |
|-----------|--|----------|-----------|-----------|-----------|---|--------------|
| <b>13</b> | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горном климате. | <b>5</b> | -         | <b>2</b>  | <b>2</b>  | - |              |
| <b>14</b> | Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах.         | <b>5</b> | -         | <b>2</b>  | <b>2</b>  | - |              |
|           | <b>Итого: 72 ч.</b>  |          | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>42</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 спортивная медицина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.Б.19 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

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  
**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**  
утверждена и рекомендована Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 55 от «28» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины  
**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 26 от «17» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины  
**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 26 от «17» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины  
**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 25 от «16» мая 2017 г.

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

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

**Рецензент:** к.п.н. Сиднева Л.В.

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

Цель освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» - овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности. Программа читается на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» в структуре ООП (ОПОП) – 3 курс, 5 семестр.**

Дисциплина относится к базовой части Б.1.Б.19 рабочей учебной программы для набора 2015 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки: «Спортивная подготовка» (ускоренное обучение на базе СПО).

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности - это медицинская наука, о сохранении и укреплении здоровья различных групп граждан, основа профилактической медицины. Она изучает влияние различных факторов внешней среды и социальных факторов на здоровье и работоспособность человека. На основании этого разрабатываются мероприятия направленные на предупреждение заболеваний и обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения здоровья и активного долголетия.

Данный курс определяет профессиональную компетентность выпускника через формирование теоретических и практических основ здорового образа жизни, знаний о профилактике и коррекции привычек, знаниями об основных факторах, воздействующих на состояние здоровья, реализуемых на базе разносторонних знаний дисциплин медико-биологического комплекса.

Дисциплина органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана: гигиена, общая и специальная гигиена,

валеология, анатомия, спортивная медицина, физиология, педагогика, психология, философия, биология, БЖД и др.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |              |                        |
|------------------|---|--|--------------|------------------------|
|                  | Наименование  | Очная форма обучения                           | Очно-заочная | Заочная форма обучения |
| 1                | 2   | 3  | 4            | 5                      |
| <b>ОПК-7</b>     | <i>Знать:</i> - основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта.  | -  | -            | 5сем.                  |
|                  | <i>Уметь:</i> - применять знания об основных гигиенических факторах, воздействующих на состояние здоровья и физическую работоспособность человека.  | -  | -            | 5сем.                  |
|                  | <i>Владеть:</i> - практическими навыками применения различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта при рекреации и занятиях ФКиС.  | -  | -            | 5сем.                  |
| <b>ПК-6</b>      | <i>Знать:</i> - основные, естественные и антропогенные факторы окружающей среды, формирующие здоровье и продолжительность жизни населения.  | -  | -            | 5сем.                  |
|                  | <i>Уметь:</i> - применять эколого-гигиенические знания для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.  | -  | -            | 5сем.                  |
|                  | <i>Владеть:</i> - способностью формирования личности занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям.  | -  | -            | 5сем.                  |
| <b>ПК-17</b>     | <i>Знать:</i> - комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности. | -  | -            | 5сем.                  |
|                  | <i>Уметь:</i> - организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.  | -  | -            | 5сем.                  |

|              |   |   |   |       |
|--------------|---|---|---|-------|
|              | <i>Владеть:</i> - практическими навыками целенаправленного использования различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта при рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом.      | - | - | 5сем. |
| <b>ПК-18</b> | <i>Знать:</i> - профилактику травматизма, разработку и соблюдение правил и норм охраны труда  | - | - | 5сем. |
|              | <i>Уметь:</i> - привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни  | - | - | 5сем. |
|              | <i>Владеть:</i> - средствами и методами двигательной рекреации для коррекции состояния занимающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности.   | - | - | 5сем. |
| <b>ПК-19</b> | <i>Знать:</i> - программы оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся ФКиС.  | - | - | 5сем. |
|              | <i>Уметь:</i> - реализовывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации населения на региональном и местном уровнях в соответствии с потребностями населения.   | - | - | 5сем. |
|              | <i>Владеть:</i> - приёмами оказания доврачебной помощи при травмах и простейшими средствами индивидуальной защиты.  | - | - | 5сем. |
| <b>ПК-25</b> | <i>Знать:</i> - практические навыки формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения.   | - | - | 5сем. |
|              | <i>Уметь:</i> - применять гигиенические знания при оценке окружающей среды и создании оптимальных условий для учебной, производственной, бытовой деятельности и для занятий физической культурой и спортом.       | - | - | 5сем. |
|              | <i>Владеть:</i> - владеть практическими навыками применения различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов. | - | - | 5сем. |

#### **4. Структура и содержание дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

Общая трудоемкость дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часов.

**Заочная форма обучения – 5 семестр.**

| <b>№</b> | <b>Раздел дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»</b> | <b>Семестр</b> | <b>Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)</b> | <b>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b> |
|----------|--|----------------|--|--|
|----------|--|----------------|--|--|

|    |  |   | Занятия<br>лекционного типа | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |              |
|----|--|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|--------------|
| 1  | Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.               | 5 | 2                           | -                               | 4                         | -        |              |
| 2  | Здоровый образ жизни.  | 5 | -                           | 2                               | 4                         | -        |              |
| 3  | Профилактика инфекционных заболеваний.                               | 5 | -                           | -                               | 4                         | -        |              |
| 4  | Гигиена одежды, обуви и снаряжения.                                  | 5 | -                           | -                               | 4                         | -        |              |
| 5  | Закаливание.   | 5 | -                           | 2                               | 4                         | -        |              |
| 6  | Личная гигиена.  | 5 | -                           | -                               | 4                         | -        |              |
| 7  | Гигиена воздушной и водной среды.                                    | 5 | -                           | -                               | 4                         | -        |              |
| 8  | Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.      | 5 | 2                           | -                               | 6                         | -        |              |
| 9  | Гигиена питания при занятиях физической культурой.                   | 5 | -                           | 2                               | 6                         | -        |              |
| 10 | Гигиенические средства восстановления спортсменов.                   | 5 | -                           | 2                               | 4                         | -        |              |
| 11 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате.   | 5 | -                           | -                               | 4                         | -        |              |
| 12 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в холодном климате. | 5 | -                           | -                               | 4                         | -        |              |
| 13 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горном климате.   | 5 | -                           | -                               | 4                         | -        |              |
| 14 | Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах.           | 5 | -                           | -                               | 4                         | -        |              |
|    | <b>Итого: 72 ч.</b>  |   | <b>4</b>                    | <b>8</b>                        | <b>60</b>                 |          | <b>Зачет</b> |

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

## **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Методы гигиенических исследований.
3. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения.
4. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.
5. Биологические факторы внешней среды.
6. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями.
7. СПИД – опасное инфекционное заболевание.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Суточный режим.
10. Личная гигиена. Уход за телом.
11. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.
12. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.
13. Социальное и биологическое значение вредных привычек.
14. Социально-гигиенические аспекты курения, алкоголизма, наркомании и токсикомании.
15. Принципы закаливания.
16. Применение закаливающих процедур при различных формах ФК
17. Санитарно-гигиенические мероприятия по охране воздушной среды.
18. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
19. Гигиенические требования к питьевой воде, источникам и системам водоснабжения.
20. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ в различных продуктах.
21. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
22. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов.
23. Определение доброкачественности пищи.
24. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
25. Гигиеническое обеспечение различных форм рекреации и занятий ФК.
26. Гигиеническое обеспечение различных форм рекреации и занятий ФК в условиях холодного климата.
27. Гигиеническое обеспечение различных форм рекреации и занятий ФК в условиях горного климата.



**Примерный перечень вопросов к зачету по всей дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» для студентов заочной формы обучения в 5 семестре**

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Предмет и задачи гигиены рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.
3. Методы гигиенических исследований.
4. Структура здорового образа жизни и его элементы.
5. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения.
6. Характеристика биологических факторов внешней среды.
7. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
8. Восприимчивость и иммунитет.
9. Профилактика инфекционных заболеваний и СПИДа.
10. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами.
11. Профилактика эпидермофитии.
12. Гигиенические основы суточного режима.
13. Профилактика и борьба с курением.
14. Профилактика и борьба с употреблением алкогольных напитков.
15. Профилактика и борьба с наркоманией.
16. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.
17. Гигиеническое значение закаливания.
18. Основные принципы закаливания.
19. Виды закаливания.
20. Закаливание воздухом.
21. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
22. Закаливание водой.
23. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.

24. Закаливание солнцем.
25. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей.
26. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
27. Гигиеническое значение температуры воздуха.
28. Правила и методы измерения температуры воздуха. Гигиенические нормы.
29. Гигиеническое значение влажности воздуха. Виды влажности.
30. Приборы и методы определения относительной влажности. Гигиенические нормы.
31. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Гигиенические нормы.
32. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и его влияние на организм человека. Методы и единицы измерения.
33. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха. Гигиенические нормы.
34. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Гигиенические нормы.
35. Гигиеническое значение радиоактивности воздушной среды. Гигиенические нормы естественного радиационного фона.
36. Климат, погода, акклиматизация.
37. Влияние погодных условий на организм человека.
38. Гигиенические требования к питьевой воде.
39. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.
40. Методы очистки питьевой воды. Коагуляция – современный метод очистки воды.
41. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение.
42. Методы обеззараживания воды (физические и химические).
43. Гигиенические требования к пище и питанию.

44. Роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности.
45. Составные элементы суточных энергозатрат (регулируемые и нерегулируемые энергозатраты).
46. Методы определения суточного расхода энергии.
47. Калорийность пищи.
48. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и туризмом.
49. Гигиеническое значение белков.
50. Содержание белков в различных продуктах.
51. Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека.
52. Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека.
53. Гигиеническое значение витаминов.
54. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз.
55. Роль и значение жирорастворимых витаминов.
56. Роль и значение водорастворимых витаминов.
57. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов (С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>).
58. Гигиеническое значение и роль минеральных веществ в питании.
59. Гигиеническая характеристика макро- и микроэлементов.
60. Гигиеническая характеристика мясомолочных продуктов, их значение в питании.
61. Гигиеническая характеристика крупяных продуктов, овощей и фруктов, их значение в питании.
62. Режим питания занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.
63. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси.

64. Особенности питания при различных формах рекреации и занятиях спортивно-оздоровительным туризмом.

65. Гигиеническая характеристика средств восстановления и повышения спортивной работоспособности.

66. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур.

67. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.

68. Особенности применения восстановительных средств при различных видах рекреации и занятиях спортивно-оздоровительным туризмом.

69. Влияние факторов жаркого климата на организм.

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

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

72. Влияние факторов холодного климата на организм.

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

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

75. Влияние факторов горного климата на организм.

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

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

78. Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

а) *Основная литература:*

1. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учеб. для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" / С.А. Полиевский. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2015. - 271 с.: табл.

2. Полиевский, С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД / [Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.В.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. гигиены, БЖД, экологии и спортсооружений. - М., 2015. - 227 с.: ил., табл.

*б) Дополнительная литература:*

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

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

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

○ **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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», 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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

1. 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.

---

<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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»: 5 семестр заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

| №  | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                 | Сроки проведения на заочной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|----|--|---|----------------------------|
| 1  | Выступление на семинаре «Здоровый образ жизни»   | В течение семестра  | 5                          |
| 2  | Выступление на семинаре «Профилактика инфекционных заболеваний»                          | В течение семестра  | 5                          |
| 3  | Выступление на семинаре «Личная гигиена»   | В течение семестра  | 5                          |
| 4  | Выступление на семинаре «Гигиенические требования к местам занятий физической культурой» | В течение семестра  | 5                          |
| 5  | Выступление на семинаре «Гигиена питания при занятиях физической культурой»              | В течение семестра  | 5                          |
| 6  | Тест по теме: «Закаливание»  | В течение семестра  | 10                         |
| 7  | Тест по теме «Гигиенические средства восстановления спортсменов»                         | В течение семестра  | 10                         |
| 8  | Написание реферата по теме: «Гигиена одежды, обуви и снаряжения»                         | В течение семестра  | 15                         |
| 9  | Презентация по теме: «Гигиена физической культуры»                                       | В течение семестра  | 10                         |
| 10 | Посещение занятий  | В течение семестра  | 10                         |
|    | <b>Зачет</b>   |   | <b>20</b>                  |
|    | <b>ИТОГО:</b>  |   | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости   | Максимально<br>е кол-во<br>баллов |
|---|---|-----------------------------------|
| 1 | <i>Контрольная работа по разделу «Гигиена воздушной и водной среды»</i>                               | 5                                 |
| 3 | <i>Выступление на семинаре «Гигиенические требования к местам занятий ФК»</i>                         | 10                                |
| 4 | <i>Подготовка доклада «Гигиена питания при занятиях физической культурой», пропущенному студентом</i> | 5                                 |
| 5 | <i>Дополнительное тестирование по теме «Гигиенические средства восстановления спортсменов»</i>        | 5                                 |
| 6 | <i>Написание реферата по теме «Личная гигиена»</i>  | 15                                |
| 7 | <i>Презентация по теме «Закаливание»</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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», завершающихся зачетом

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

#### Шкала успеваемости по дисциплинам «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» 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 «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ  
ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**«Б1.Б19 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

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.

*Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».*

**1. Общая трудоемкость дисциплины 72 часа** составляет 2 зачетные единицы.

**2. Семестр освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»: 5**

**3. Цель освоения дисциплины: «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»** - овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»:**

**ОПК-7** - способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

**ПК-6** - способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;

**ПК-17** - способность организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа, с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;

**ПК-18** - способность выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния занимающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности;

**ПК-19** способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включающие в себя

технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;

**ПК-25** - способность организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.

### 3. Краткое содержание дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

#### Заочная форма обучения – 5 семестр.

| №  | Раздел дисциплины<br>«Гигиенические основы<br>физкультурно-спортивной<br>деятельности» | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную<br>работу обучающихся в<br>соответствии с учебным<br>планом (в академических<br>часах) |                                 |                           |          | Форма<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|----|--|---------|--|---------------------------------|---------------------------|----------|--|
|    |  |         | Занятия<br>лекционного типа  | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |  |
| 1  | Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.                                 | 5       | 2  | -                               | 4                         | -        |  |
| 2  | Здоровый образ жизни.  | 5       | -  | 2                               | 4                         | -        |  |
| 3  | Профилактика инфекционных заболеваний.   | 5       | -  | -                               | 4                         | -        |  |
| 4  | Гигиена одежды, обуви и снаряжения.  | 5       | -  | -                               | 4                         | -        |  |
| 5  | Закаливание.   | 5       | -  | 2                               | 4                         | -        |  |
| 6  | Личная гигиена.  | 5       | -  | -                               | 4                         | -        |  |
| 7  | Гигиена воздушной и водной среды.  | 5       | -  | -                               | 4                         | -        |  |
| 8  | Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.                        | 5       | 2  | -                               | 6                         | -        |  |
| 9  | Гигиена питания при занятиях физической культурой.                                     | 5       | -  | 2                               | 6                         | -        |  |
| 10 | Гигиенические средства восстановления спортсменов.                                     | 5       | -  | 2                               | 4                         | -        |  |
| 11 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате.                     | 5       | -  | -                               | 4                         | -        |  |
| 12 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в холодном климате.                   | 5       | -  | -                               | 4                         | -        |  |
| 13 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горном                              | 5       | -  | -                               | 4                         | -        |  |

|           |  |          |          |          |           |   |              |
|-----------|--|----------|----------|----------|-----------|---|--------------|
|           | климате.   |          |          |          |           |   |              |
| <b>14</b> | Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах. | <b>5</b> | -        | -        | <b>4</b>  | - |              |
|           | <b>Итого: 72 ч.</b>  |          | <b>4</b> | <b>8</b> | <b>60</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 спортивная медицина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.Б.19. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ  
ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»  
Профиль подготовки: «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины  
**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**  
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  
Спортивной медицины  
Протокол № 26 от «17» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Спортивной медицины  
Протокол № 25 от «16» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

**Рецензент:** к.п.н. **Сиднева Л.В.**

---

## **1. Цель освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

Цель освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» - овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности. Программа читается на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» в структуре ООП (ОПОП) .**

Дисциплина относится к базовой части Б.1.Б.19 рабочей учебной программы для набора 2016 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура », профиль подготовки: «Спортивная подготовка».

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности - это медицинская наука, о сохранении и укреплении здоровья различных групп граждан, основа профилактической медицины. Она изучает влияние различных факторов внешней среды и социальных факторов на здоровье и работоспособность человека. На основании этого разрабатываются мероприятия направленные на предупреждение заболеваний и обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения здоровья и активного долголетия.

Данный курс определяет профессиональную компетентность выпускника через формирование теоретических и практических основ здорового образа жизни, знаний о профилактике и коррекции привычек, знаниями об основных факторах, воздействующих на состояние здоровья, реализуемых на базе разносторонних знаний дисциплин медико-биологического комплекса.

Дисциплина органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана: гигиена, общая и специальная гигиена,

валеология, анатомия, спортивная медицина, физиология, педагогика, психология, философия, биология, БЖД и др.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |              |                        |
|------------------|---|--|--------------|------------------------|
|                  | Наименование  | Очная форма обучения                           | Очно-заочная | Заочная форма обучения |
| 1                | 3   | 5  | 6            | 7                      |
| <b>ОПК-7</b>     | <i>Знать:</i> - основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта.  | 7  | -            | 9                      |
|                  | <i>Уметь:</i> - применять знания об основных гигиенических факторах, воздействующих на состояние здоровья и физическую работоспособность человека.  | 7  | -            | 9                      |
|                  | <i>Владеть:</i> - практическими навыками применения различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта при рекреации и занятиях ФКиС.  | 7  | -            | 9                      |
| <b>ПК-6</b>      | <i>Знать:</i> - основные, естественные и антропогенные факторы окружающей среды, формирующие здоровье и продолжительность жизни населения.  | 7  | -            | 9                      |
|                  | <i>Уметь:</i> - применять эколого-гигиенические знания для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.  | 7  | -            | 9                      |
|                  | <i>Владеть:</i> - способностью формирования личности занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям.  | 7  | -            | 9                      |
| <b>ПК-17</b>     | <i>Знать:</i> - комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности. | 7  | -            | 9                      |
|                  | <i>Уметь:</i> - организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.  | 7  | -            | 9                      |



|              |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|
|              | <i>Владеть:</i> - практическими навыками целенаправленного использования различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта при рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом.      | 7 | - | 9 |
| <b>ПК-18</b> | <i>Знать:</i> - профилактику травматизма, разработку и соблюдение правил и норм охраны труда  | 7 | - | 9 |
|              | <i>Уметь:</i> - привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни  | 7 | - | 9 |
|              | <i>Владеть:</i> - средствами и методами двигательной рекреации для коррекции состояния занимающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности.   | 7 | - | 9 |
| <b>ПК-19</b> | <i>Знать:</i> - программы оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся ФКиС.  | 7 | - | 9 |
|              | <i>Уметь:</i> - реализовывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации населения на региональном и местном уровнях в соответствии с потребностями населения.   | 7 | - | 9 |
|              | <i>Владеть:</i> - приёмами оказания доврачебной помощи при травмах и простейшими средствами индивидуальной защиты.  | 7 | - | 9 |
| <b>ПК-25</b> | <i>Знать:</i> - практические навыки формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения.   | 7 | - | 9 |
|              | <i>Уметь:</i> - применять гигиенические знания при оценке окружающей среды и создании оптимальных условий для учебной, производственной, бытовой деятельности и для занятий физической культурой и спортом.       | 7 | - | 9 |
|              | <i>Владеть:</i> - владеть практическими навыками применения различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов. | 7 | - | 9 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Общая трудоемкость дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часов.

**Очная форма обучения – 7 семестр**

| № | Раздел дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|---|
|---|---|---------|---|---|

|    |   |   | Занятия<br>лекционного типа | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |              |
|----|---|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|--------------|
| 1  | Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.              | 7 | 2                           | -                               | 2                         | -        |              |
| 2  | Здоровый образ жизни  | 7 | 2                           | -                               | 4                         | -        |              |
| 3  | Профилактика инфекционных заболеваний                               | 7 | -                           | 2                               | 2                         | -        |              |
| 4  | Гигиена одежды, обуви и снаряжения                                  | 7 | -                           | 2                               | 4                         | -        |              |
| 5  | Закаливание   | 7 | -                           | 2                               | 4                         | -        |              |
| 6  | Личная гигиена  | 7 | -                           | 2                               | 2                         | -        |              |
| 7  | Гигиена воздушной и водной среды                                    | 7 | -                           | -                               | 4                         | -        |              |
| 8  | Гигиенические требования к местам занятий ФК                        | 7 | 2                           | -                               | 4                         | -        |              |
| 9  | Гигиена питания при занятиях ФК                                     | 7 | 2                           | 2                               | 4                         | -        |              |
| 10 | Гигиенические средства восстановления спортсменов                   | 7 | -                           | 2                               | 4                         | -        |              |
| 11 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате   | 7 | 2                           | 2                               | 2                         | -        |              |
| 12 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в холодном климате | 7 | -                           | 2                               | 2                         | -        |              |
| 13 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горном климате   | 7 | -                           | 2                               | 2                         | -        |              |
| 14 | Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах           | 7 | -                           | 2                               | 2                         | -        |              |
|    | <b>Итого: 72 ч.</b>   |   | <b>10</b>                   | <b>20</b>                       | <b>42</b>                 | <b>-</b> | <b>Зачет</b> |

### **Заочная форма обучения – 9 семестр.**

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

| № | Раздел дисциплины<br>«Гигиенические основы<br>физкультурно-спортивной<br>деятельности» | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную<br>работу обучающихся в<br>соответствии с учебным<br>планом (в академических<br>часах) |                                 |                           |          | Форма<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|---|--|---------|--|---------------------------------|---------------------------|----------|--|
|   |  |         | Занятия<br>лекционного типа  | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |  |
| 1 | Предмет и задачи гигиены. Гигиена  | 9       | 2  | -                               | 4                         | -        |  |

|    |   |   |          |          |           |   |              |
|----|---|---|----------|----------|-----------|---|--------------|
|    | физической культуры.  |   |          |          |           |   |              |
| 2  | Здоровый образ жизни  | 9 | -        | 2        | 4         | - |              |
| 3  | Профилактика инфекционных заболеваний                               | 9 | -        | -        | 4         | - |              |
| 4  | Гигиена одежды, обуви и снаряжения                                  | 9 | -        | -        | 4         | - |              |
| 5  | Закаливание   | 9 | -        | 2        | 4         | - |              |
| 6  | Личная гигиена  | 9 | -        | -        | 4         | - |              |
| 7  | Гигиена воздушной и водной среды                                    |   | -        | -        | 4         | - |              |
| 8  | Гигиенические требования к местам занятий ФК                        | 9 | 2        | -        | 6         | - |              |
| 9  | Гигиена питания при занятиях ФК                                     | 9 | -        | 2        | 6         | - |              |
| 10 | Гигиенические средства восстановления спортсменов                   | 9 | -        | 2        | 4         | - |              |
| 11 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате   | 9 | -        | -        | 4         | - |              |
| 12 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в холодном климате | 9 | -        | -        | 4         | - |              |
| 13 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горном климате   | 9 | -        | -        | 4         | - |              |
| 14 | Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах           | 9 | -        | -        | 4         | - |              |
|    | <b>Итого: 72 ч.</b>   |   | <b>4</b> | <b>8</b> | <b>60</b> |   | <b>Зачет</b> |

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

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

**Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Методы гигиенических исследований.
3. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения.
4. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.
5. Биологические факторы внешней среды.

6. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями.
7. СПИД – опасное инфекционное заболевание.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Суточный режим.
10. Личная гигиена. Уход за телом.
11. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.
12. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.
13. Социальное и биологическое значение вредных привычек.
14. Социально-гигиенические аспекты курения, алкоголизма, наркомании и токсикомании.
15. Принципы закаливания.
16. Применение закаливающих процедур при различных формах ФК
17. Санитарно-гигиенические мероприятия по охране воздушной среды.
18. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
19. Гигиенические требования к питьевой воде, источникам и системам водоснабжения.
20. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ в различных продуктах.
21. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
22. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов.
23. Определение доброкачественности пищи.
24. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
25. Гигиеническое обеспечение различных форм рекреации и занятий ФК.
26. Гигиеническое обеспечение различных форм рекреации и занятий ФК в условиях холодного климата.
27. Гигиеническое обеспечение различных форм рекреации и занятий ФК в условиях горного климата.

**Примерный перечень вопросов к зачету по всей дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» для студентов очной формы в 7 семестре и заочной формы обучения в 10 семестре.**

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Предмет и задачи гигиены рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.
3. Методы гигиенических исследований.
4. Структура здорового образа жизни и его элементы.

5. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения.
6. Характеристика биологических факторов внешней среды.
7. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
8. Восприимчивость и иммунитет.
9. Профилактика инфекционных заболеваний и СПИДа.
10. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами.
11. Профилактика эпидермофитии.
12. Гигиенические основы суточного режима.
13. Профилактика и борьба с курением.
14. Профилактика и борьба с употреблением алкогольных напитков.
15. Профилактика и борьба с наркоманией.
16. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.
17. Гигиеническое значение закаливания.
18. Основные принципы закаливания.
19. Виды закаливания.
20. Закаливание воздухом.
21. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
22. Закаливание водой.
23. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.
24. Закаливание солнцем.
25. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей.
26. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
27. Гигиеническое значение температуры воздуха.
28. Правила и методы измерения температуры воздуха. Гигиенические нормы.
29. Гигиеническое значение влажности воздуха. Виды влажности.

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

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

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

33. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха. Гигиенические нормы.

34. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха.  
Гигиенические нормы.

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

36. Климат, погода, акклиматизация.

37. Влияние погодных условий на организм человека.

38. Гигиенические требования к питьевой воде.

39. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.

40. Методы очистки питьевой воды. Коагуляция – современный метод очистки воды.

41. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение.

42. Методы обеззараживания воды (физические и химические).

43. Гигиенические требования к пище и питанию.

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

45. Составные элементы суточных энергозатрат (регулируемые и нерегулируемые энергозатраты).

46. Методы определения суточного расхода энергии.

47. Калорийность пищи.

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

49. Гигиеническое значение белков.

50. Содержание белков в различных продуктах.

51. Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека.

52. Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека.

53. Гигиеническое значение витаминов.

54. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз.

55. Роль и значение жирорастворимых витаминов.

56. Роль и значение водорастворимых витаминов.

57. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов (С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>).

58. Гигиеническое значение и роль минеральных веществ в питании.

59. Гигиеническая характеристика макро- и микроэлементов.

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

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

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

63. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси.

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

65. Гигиеническая характеристика средств восстановления и повышения спортивной работоспособности.

66. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур.

67. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.

68. особенности применения восстановительных средств при различных видах рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом.

69. Влияние факторов жаркого климата на организм.

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

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

72. Влияние факторов холодного климата на организм.

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

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

75. Влияние факторов горного климата на организм.

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

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

78. Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».**

а) *Основная литература:*

1. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учеб. для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" / С.А. Полиевский. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2015. - 271 с.: табл.

2. Полиевский, С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД / [Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.В.] ;



М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. гигиены, БЖД, экологии и спортсооружений. - М., 2015. - 227 с.: ил., табл.

*б) Дополнительная литература:*

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

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

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

- **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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», 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 «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и групповых<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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»: 7 семестр очной и 9 семестр заочной форм обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

| №  | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости               | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|----|--|---|----------------------------|
| 1  | Выступление на семинаре «Здоровый образ жизни»                         | 7-8   | 5                          |
| 2  | Выступление на семинаре «Профилактика инфекционных заболеваний»        | 9-10  | 5                          |
| 3  | Выступление на семинаре «Личная гигиена»                               | 11-12   | 5                          |
| 4  | Выступление на семинаре «Гигиенические требования к местам занятий ФК» | 13-14   | 5                          |
| 5  | Выступление на семинаре «Гигиена питания при занятиях ФК»              | 15-16   | 5                          |
| 6  | Тест по теме: «Закаливание»  | 17  | 10                         |
| 7  | Тест по теме «Гигиенические средства восстановления спортсменов»       | 18  | 10                         |
| 8  | Написание реферата по теме: «Гигиена одежды, обуви и снаряжения»       | 10-20   | 15                         |
| 9  | Презентация по теме: «Гигиена физической культуры»                     | 19  | 10                         |
| 10 | Посещение занятий  | В течение семестра  | 10                         |
|    | <b>Зачет</b>   |   | <b>20</b>                  |
|    | <b>ИТОГО:</b>  |   | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости  | Максимально<br>е кол-во<br>баллов |
|---|--|-----------------------------------|
| 1 | <i>Контрольная работа по разделу «Гигиена воздушной и водной среды»</i>                        | 5                                 |
| 3 | <i>Выступление на семинаре «Гигиенические требования к местам занятий ФК»</i>                  | 10                                |
| 4 | <i>Подготовка доклада «Гигиена питания при занятиях ФК», пропущенному студентом</i>            | 5                                 |
| 5 | <i>Дополнительное тестирование по теме «Гигиенические средства восстановления спортсменов»</i> | 5                                 |
| 6 | <i>Написание реферата по теме «Личная гигиена»</i>   | 15                                |
| 7 | <i>Презентация по теме «Закаливание»</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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», завершающихся зачетом

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

#### Шкала успеваемости по дисциплинам «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» 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.Б.19.  
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»  
Профиль: «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины 72 часа** составляет 2 зачетные единицы.

**2. Семестр освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»: 7 очная форма, 9 – заочная форма обучения.**

**3. Цель освоения дисциплины: «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»** - овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»:**

**ОПК-7** - способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

**ПК-6** - способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;

**ПК-17** - способность организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа, с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;

**ПК-18** - способность выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния занимающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности;

**ПК-19** способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;

**ПК-25** - способность организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.

### 3. Краткое содержание дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

**Очная форма обучения, 7 семестр.**

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

| №  | Раздел дисциплины<br>«Гигиенические основы<br>физкультурно-спортивной<br>деятельности» | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную<br>работу обучающихся в<br>соответствии с учебным<br>планом (в академических<br>часах) |                                 |                           |          | Форма<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|----|--|---------|--|---------------------------------|---------------------------|----------|--|
|    |  |         | Занятия<br>лекционного типа  | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |  |
| 1  | Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.                                 | 7       | 2  | -                               | 2                         | -        |  |
| 2  | Здоровый образ жизни   | 7       | 2  | -                               | 4                         | -        |  |
| 3  | Профилактика инфекционных заболеваний  | 7       | -  | 2                               | 2                         | -        |  |
| 4  | Гигиена одежды, обуви и снаряжения   | 7       | -  | 2                               | 4                         | -        |  |
| 5  | Закаливание  | 7       | -  | 2                               | 4                         | -        |  |
| 6  | Личная гигиена   | 7       | -  | 2                               | 2                         | -        |  |
| 7  | Гигиена воздушной и водной среды   | 7       | -  | -                               | 4                         | -        |  |
| 8  | Гигиенические требования к местам занятий ФК   | 7       | 2  | -                               | 4                         | -        |  |
| 9  | Гигиена питания при занятиях ФК  | 7       | 2  | 2                               | 4                         | -        |  |
| 10 | Гигиенические средства восстановления спортсменов                                      | 7       | -  | 2                               | 4                         | -        |  |
| 11 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате                      | 7       | 2  | 2                               | 2                         | -        |  |
| 12 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в холодном климате                    | 7       | -  | 2                               | 2                         | -        |  |
| 13 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горном климате                      | 7       | -  | 2                               | 2                         | -        |  |
| 14 | Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах                              | 7       | -  | 2                               | 2                         | -        |  |
|    | <b>Итого: 72 ч.</b>  |         | <b>10</b>  | <b>20</b>                       | <b>42</b>                 | <b>-</b> | <b>Зачет</b>   |

## Заочная форма обучения

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

| №  | Раздел дисциплины<br>«Гигиенические основы<br>физкультурно-спортивной<br>деятельности» | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную<br>работу обучающихся в<br>соответствии с учебным<br>планом (в академических<br>часах) |                                 |                           |          | Форма<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|----|--|---------|--|---------------------------------|---------------------------|----------|--|
|    |  |         | Занятия<br>лекционного типа  | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |  |
| 1  | Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.                                 | 9       | 2  | -                               | 4                         | -        |  |
| 2  | Здоровый образ жизни   | 9       | -  | 2                               | 4                         | -        |  |
| 3  | Профилактика инфекционных заболеваний  | 9       | -  | -                               | 4                         | -        |  |
| 4  | Гигиена одежды, обуви и снаряжения   | 9       | -  | -                               | 4                         | -        |  |
| 5  | Закаливание  | 9       | -  | 2                               | 4                         | -        |  |
| 6  | Личная гигиена   | 9       | -  | -                               | 4                         | -        |  |
| 7  | Гигиена воздушной и водной среды   |         | -  | -                               | 4                         | -        |  |
| 8  | Гигиенические требования к местам занятий ФК   | 9       | 2  | -                               | 6                         | -        |  |
| 9  | Гигиена питания при занятиях ФК  | 9       | -  | 2                               | 6                         | -        |  |
| 10 | Гигиенические средства восстановления спортсменов                                      | 9       | -  | 2                               | 4                         | -        |  |
| 11 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате                      | 9       | -  | -                               | 4                         | -        |  |
| 12 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в холодном климате                    | 9       | -  | -                               | 4                         | -        |  |
| 13 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горном климате                      | 9       | -  | -                               | 4                         | -        |  |
| 14 | Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах                              | 9       | -  | -                               | 4                         | -        |  |
|    | <b>Итого: 72 ч.</b>  |         | <b>4</b>   | <b>8</b>                        | <b>60</b>                 |          | <b>Зачет</b>   |



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



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Менеджмент физической культуры»**  
(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) и заочная, заочная (ускоренная)

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

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 «Менеджмента и экономики спорта им.В.В.Кузина»  
(наименование)  
Протокол № 19 от « 21 » апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения  
заседания кафедры «Менеджмента и экономики спорта им.В.В. Кузина»  

---

  
(наименование)  
Протокол № 21 от « 10 » мая 2017 г.

Составитель:

Ушакова Наталья Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, зав.  
кафедрой менеджмента и экономики спорта им. В.В.Кузина РГУФКСМиТ  
Филоненко Наталья Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент  
кафедры менеджмента и экономики спорта им. В.В.Кузина РГУФКСМиТ  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент: Останкова Наталья Викторовна д.э.н., доцент,  
заведующая кафедрой «Экономики и права»

---

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

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

Целью освоения дисциплины «Менеджмент физической культуры» является: овладение студентами научными основами теории социального управления физкультурно-спортивными организациями России в современных условиях; знаниями о современных методах управления и технологии управленческого труда в организациях физкультурно-спортивной направленности; технологией подготовки и принятия управленческих решений, а также организации их выполнения; формирование у студентов первичных управленческих понятий и понятий менеджмента, необходимых для эффективного изучения других гуманитарных и социально-экономических дисциплин; собственного управленческого мировоззрения и управленческой культуры, способности принимать правильные, эффективные управленческие решения в своей профессиональной деятельности; навыков и умений обобщения и использования информации о достижениях в области отраслевого управления; способности ориентироваться в современной системе органов управления физической культурой и спортом в России.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Менеджмент физической культуры» относится к базовой части профессионального цикла ООП. Она тесно связана с дисциплинами базовой части Б1.Б.4 «История физической культуры», Б1.Б.17 «Правовые основы профессиональной деятельности», Б1.Б.12 «Теория и методика физической культуры», Б1.Б.18 «Экономика» и дисциплинами вариативной части Б1.В.ОД.7 «Социология».

Для освоения дисциплины «Менеджмент физической культуры» студенты должны обладать знаниями по истории, экономике, социологии, психологии, педагогике и теории физической культуры, полученными при изучении дисциплин на предыдущих семестрах в пределах программы бакалавриата.

**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                           | Очная (ускоренная) форма обучения | Заочная форма обучения/ускоренная |
| 1                | 3  | 5  | 6                                 | 7                                 |
| <b>ОК-3</b>      | <i>Знать:</i> основные источники финансирования физкультурно-спортивных организаций                                    | 7  | 5                                 | 10/8                              |
|                  | <i>Уметь:</i> анализировать и применять экономические знания при работе с управленческой документацией                 | 7  | 5                                 | 10/8                              |
|                  | <i>Владеть:</i> навыками разработки финансовых документов физкультурно-спортивной организации                          | 7  | 5                                 | 10/8                              |
| <b>ОК-4</b>      | <i>Знать:</i> организационно-правовые формы юридических лиц  | 7  | 5                                 | 10/8                              |
|                  | <i>Знать:</i> основные нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций         | 7  | 5                                 | 10/8                              |
|                  | <i>Уметь:</i> применять на практике основные положения нормативных актов при выработке управленческих решений          | 7  | 5                                 | 10/8                              |
| <b>ОПК-9</b>     | <i>Знать:</i> основные формы планирования и виды плановых документов в сфере физической культуры и спорта              | 7  | 5                                 | 10/8                              |
|                  | <i>Знать:</i> формы статистической отчетности по физической культуре и спорту  | 7  | 5                                 | 10/8                              |
|                  | <i>Уметь:</i> составлять календарные планы работы физкультурно-спортивных организаций                                  | 7  | 5                                 | 10/8                              |
|                  | <i>Уметь:</i> заполнять формы отчетности физкультурно-спортивной организации   | 7  | 5                                 | 10/8                              |
|                  | <i>Уметь:</i> руководить работой малых коллективов в организации   | 7  | 5                                 | 10/8                              |
| <b>ПК-22</b>     | <i>Владеть:</i> навыками разработки документов оперативного и стратегического планирования                             | 7  | 5                                 | 10/8                              |
|                  | <i>Знать:</i> основные теоретические положения выработки и принятия управленческих решений                             | 7  | 5                                 | 10/8                              |
|                  | <i>Уметь:</i> разрабатывать оперативные планы работы физкультурно-спортивной организации и обеспечивать их реализацию  | 7  | 5                                 | 10/8                              |
|                  | <i>Владеть:</i> навыками принятия эффективных управленческих решений   | 7  | 5                                 | 10/8                              |
| <b>ПК-23</b>     | <i>Знать:</i> основные документы финансово-хозяйственной деятельности организаций в сфере физической культуры и спорта | 7  | 5                                 | 10/8                              |

|              |   |   |   |      |
|--------------|---|---|---|------|
|              | <i>Уметь:</i> составлять финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры и спорта   | 7 | 5 | 10/8 |
|              | <i>Уметь:</i> работать с финансово-хозяйственной документацией физкультурно-спортивной организации  | 7 | 5 | 10/8 |
| <b>ПК-24</b> | <i>Знать:</i> современную систему органов управления физической культурой и спортом в России  | 7 | 5 | 10/8 |
|              | <i>Знать:</i> особенности деятельности физкультурно-спортивных организаций различных организационно-правовых форм   | 7 | 5 | 10/8 |
|              | <i>Уметь:</i> вести свою профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных видов физкультурно-спортивных организаций   | 7 | 5 | 10/8 |
| <b>ПК-25</b> | <i>Знать:</i> основные нормативно-правовые акты по организации, проведению и обеспечению безопасности физкультурно-спортивных мероприятий   | 7 | 5 | 10/8 |
|              | <i>Уметь:</i> составлять документы, необходимые для проведения физкультурно-спортивного мероприятия   | 7 | 5 | 10/8 |
|              | <i>Владеть:</i> навыками организации физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала                          | 7 | 5 | 10/8 |
| <b>ПК-26</b> | <i>Знать:</i> нормативный перечень оборудования, инвентаря и экипировки в зависимости от особенностей деятельности физкультурно-спортивной организации  | 7 | 5 | 10/8 |
|              | <i>Уметь:</i> составлять заявку на закупку инвентаря и оборудования   | 7 | 5 | 10/8 |
| <b>ПК-27</b> | <i>Знать:</i> содержание и взаимосвязь основных элементов маркетинга услуг и товаров в сфере физической культуры и спорта   | 7 | 5 | 10/8 |
|              | <i>Знать:</i> основные принципы и методы системы маркетинг-менеджмент   | 7 | 5 | 10/8 |
|              | <i>Уметь:</i> осуществлять маркетинговую деятельность физкультурно-спортивной организации   | 7 | 5 | 10/8 |
| <b>ПК-33</b> | <i>Знать:</i> основные виды и свойства информации, способы ее сбора и обработки   | 7 | 5 | 10/8 |
|              | <i>Уметь:</i> обобщать и использовать информацию о достижениях в области отраслевого управления для формирования мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья | 7 | 5 | 10/8 |

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

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

## Очная, 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.  | Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры                                  | 7       | 2   | 2                         | 8                      |          |   |
| 2.  | Тема 2. Физкультурно-спортивная организация как объект менеджмента.                | 7       | 2   | 2                         | 6                      |          |   |
| 3.  | Тема 3. Типология физкультурно-спортивных организаций                              | 7       | 2   | 4                         | 8                      |          |   |
| 4.  | Тема 4. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России | 7       | 2   | 2                         | 5                      |          |   |
| 5.  | Тема 5. Принципы и функции менеджмента физической культуры                         | 7       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 6.  | Тема 6. Методы менеджмента   | 7       | 2   | 2                         | 6                      |          |   |
| 7.  | Тема 7. Информационное обеспечение менеджмента сферы физической культуры и спорта  | 7       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 8.  | Тема 8. Управленческое решение в менеджменте                                       | 7       | 2   | 4                         | 6                      |          |   |
| 9.  | Тема 9. Спортивное соревнование – комплексный метод управления                     | 7       | 2   | 4                         | 8                      |          |   |
| 10. | Тема 10. Менеджмент персонала физкультурно-  | 7       | 2   | 2                         | 6                      |          |   |

|     |  |   |    |    |    |   |         |
|-----|--|---|----|----|----|---|---------|
|     | спортивных органи-<br>заций  |   |    |    |    |   |         |
| 11. | Тема 11. Менеджмент<br>организаций,<br>осуществляющих<br>спортивную подготовку | 7 | 2  | 4  | 8  |   |         |
| 12. | Тема 12.<br>Маркетинг услуг в сфере<br>физической культуры и<br>спорта         | 7 | 2  | 2  | 6  |   |         |
|     | <b>Итого часов:</b>  |   | 24 | 36 | 75 | 9 | Экзамен |

### Заочная форма обучения

| №  | Раздел дисциплины<br>(модуля)  | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную<br>работу обучающихся в<br>соответствии с учебным<br>планом (в академических<br>часах) |                                 |                           |          | Форма<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|----|--|---------|--|---------------------------------|---------------------------|----------|--|
|    |  |         | Занятия<br>лекционного типа  | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |  |
| 1. | Тема 1. Введение в<br>менеджмент физической<br>культуры  | 10      | 2  | -                               | 8                         |          |  |
| 2. | Тема 2. Физкультурно-<br>спортивная организация<br>как объект<br>менеджмента.                  | 10      | -  | -                               | 12                        |          |  |
| 3. | Тема 3. Типология<br>физкультурно-<br>спортивных<br>организаций                                | 10      | 2  | -                               | 13                        |          |  |
| 4. | Тема 4. Система<br>органов управления<br>отраслью «физическая<br>культура и спорт» в<br>России | 10      | -  | 2                               | 8                         |          |  |
| 5. | Тема 5. Принципы и<br>функции менеджмента<br>физической культуры                               | 10      | -  | 2                               | 10                        |          |  |
| 6. | Тема 6. Методы<br>менеджмента  | 10      | -  | 2                               | 10                        |          |  |
| 7. | Тема 7.<br>Информационное<br>обеспечение   | 10      | -  | -                               | 10                        |          |  |

|     |   |    |   |   |     |   |         |
|-----|---|----|---|---|-----|---|---------|
|     | менеджмента сферы физической культуры и спорта                        |    |   |   |     |   |         |
| 8.  | Тема 8. Управленческое решение в менеджменте                          | 10 | - | 2 | 8   |   |         |
| 9.  | Тема 9. Спортивное соревнование – комплексный метод управления        | 10 | - | - | 12  |   |         |
| 10. | Тема 10. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций     | 10 | - | - | 10  |   |         |
| 11. | Тема 11. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку | 10 | - | - | 12  |   |         |
| 12. | Тема 12. Маркетинг услуг в сфере физической культуры и спорта         | 10 | - | - | 10  |   |         |
|     | <b>Итого часов:</b>   |    | 4 | 8 | 123 | 9 | Экзамен |

### Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

| №  | 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. | Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры                   | 8       | 2   | -                         | 8                      |          |   |
| 2. | Тема 2. Физкультурно-спортивная организация как объект менеджмента. | 8       | -   | -                         | 12                     |          |   |
| 3. | Тема 3. Типология физкультурно-спортивных организаций               | 8       | 2   | -                         | 13                     |          |   |



|     |  |   |   |   |     |   |         |
|-----|--|---|---|---|-----|---|---------|
| 4.  | Тема 4. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России | 8 | - | 2 | 8   |   |         |
| 5.  | Тема 5. Принципы и функции менеджмента физической культуры                         | 8 | - | 2 | 10  |   |         |
| 6.  | Тема 6. Методы менеджмента   | 8 | - | 2 | 10  |   |         |
| 7.  | Тема 7. Информационное обеспечение менеджмента сферы физической культуры и спорта  | 8 | - | - | 10  |   |         |
| 8.  | Тема 8. Управленческое решение в менеджменте                                       | 8 | - | 2 | 8   |   |         |
| 9.  | Тема 9. Спортивное соревнование – комплексный метод управления                     | 8 | - | - | 12  |   |         |
| 10. | Тема 10. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций                  | 8 | - | - | 10  |   |         |
| 11. | Тема 11. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку              | 8 | - | - | 12  |   |         |
| 12. | Тема 12. Маркетинг услуг в сфере физической культуры и спорта                      | 8 | - | - | 10  |   |         |
|     | <b>Итого часов:</b>  |   | 4 | 8 | 123 | 9 | Экзамен |

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

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

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

## Перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Менеджмент ФК»

1. Предмет и основные понятия курса «Менеджмент ФКиС».
2. Понятия «менеджмент» и «управление», их соотношение, виды управления.
3. Функциональные разновидности менеджмента.
4. Понятие «организация», признаки организации, виды.
5. Миссия и цель организации. «Дерево целей» ФСО.
6. Понятие «физкультурно-спортивная организация», отличительные признаки.
7. Типология физкультурно-спортивных организаций по организационно-правовым формам и целевому назначению.
8. Спортивная организация как система.
9. Понятие «управленческие отношения», их виды. Пути взаимодействия государственных и общественных органов управления ФКиС.
10. Управление физической культурой и спортом как система.
11. Государственные органы управления физической культурой и спортом специальной компетенции.
12. Общественные органы управления физической культурой и спортом.
13. Функции управления, понятие и классификация.
14. Специфические функции спортивного менеджмента: общая характеристика, классификация.
15. Сущность и взаимосвязь функций управления.
16. Методы управления в сфере ФКиС: понятие, общая характеристика.
17. Комплексное применение методов управления.
18. Взаимосвязь функций и методов управления.
19. Управленческое решение: понятие и формы принятия.
20. Информационное обеспечение менеджмента физической культуры. Понятие «информация» с точки зрения менеджмента, классификация.
21. Менеджмент в учреждениях дополнительного образования.
22. Специфические функции управления.

23. Учет и статистическая отчетность в физкультурно-спортивных организациях.
24. Менеджмент общественных организаций на примере федерации по виду спорта.
25. Перечень должностей и квалификационные характеристики работников сферы ФКиС.
26. Спортивное соревнование - комплексный метод управления.
27. Принципы спортивного менеджмента.
28. Понятие «организационная структура управления». Типы организационных структур.
29. Типология физкультурно-спортивных организаций по формам собственности и иерархическим уровням управления.
30. Понятие «информация». Свойства информации.
31. Организационно-административные методы менеджмента.
32. Экономические и социально-психологические методы менеджмента.
33. Классификация соревнований, Документы, необходимые для проведения соревнований.
34. Менеджмент персонала ФСО.
35. Сущность управленческих решений. Подготовка, принятие и организация выполнения управленческих решений.
36. Требования, предъявляемые к решениям, принимаемым в процессе управления.
37. Линейные и функциональные структуры организации. Достоинства и недостатки.
38. Организация как функция менеджмента.
39. Планирование как функция менеджмента.
40. Мотивация труда работников ФСО.
41. Сущность и необходимость контроля, виды контроля.
42. Классификация структур управления. Достоинства и недостатки линейно-функциональных структур управления.

43. Определение понятия управленческого решения. Классификация управленческих решений по признакам, классам и виду информации.
44. Статистическая отчетность в сфере физической культуры и спорта.
45. Виды спортивных школ и их задачи, этапы подготовки, формы организации тренировочного процесса.
46. Критерии оценки деятельности спортивных школ на этапах подготовки.
47. Устав общественной организации в сфере ФКиС.
48. Источники финансирования ФСО различных организационно-правовых форм.
49. Современная организационная структура управления ФКиС в России.
50. Физическая культура и спорт как системный объект управления.

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

а) Основная литература:

1. *Менеджмент физической культуры и спорта*: учебник для студ. учреждений высш. образования/ [ Т.В. Састамойнен, Т.Э. Круглова, Т.С. Чернецкая и др.]/ - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 240 с.
2. *Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации*: учебное пособие.- 3-е изд., пераб. и доп. – М.: «Физкультура и спорт», 2006. – 464 с.
3. **Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта** : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : рек. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / А.В. Починкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 263 с.: табл.
4. **Филиппов, С.С.: Менеджмент в сфере физической культуры и спорта** учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих деятельность по направлению 49.03.01 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры : соответствует

Федер. гос. образоват. стандарту высш. проф. образования / С.С. Филиппов. - 2-е изд., доп. и испр. - М.: Сов. спорт, 2015. - 239 с.: табл.

5. **Управление спортивной организацией** : учеб. пособие : направление подгот. 034300.62, 034300.68, 080200.62, 080200.68 : профили подгот.: "Спортив. подгот.", "Менеджмент орг." : магистер. прогр.: "Менеджмент и экономика в сфере физ. культуры и спорта", "Спортив. менеджмент" : квалификация (степень) выпускника - бакалавр, магистр / **Блеер А.Н. [и др.]** ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - 402 с.: табл.

б) Дополнительная литература:

1. **Алексеев, С.В.** Спортивный менеджмент : Регулирование орг. и проведения физкультур. и спортив. мероприятий : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032101, 080507, 030500 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. Науч.-исслед. ин-том образования и науки : рек. Науч.-метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / С.В. Алексеев ; под ред. заслуж. юриста РФ, д-ра юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова ; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. ун-т им. О.Е. Кутафина (МГЮА). - М.: Закон и право: Юнити-Дана, 2015. - 681 с.: ил.
2. **Менеджмент и экономика физической культуры и спорта** : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 033100 : рек. умо по специальностям пед. образования / [**М.И. Золотов [и др.]**]. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2004. - 426 с.: таб.
3. **Экономика физической культуры и спорта** : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [**под ред. Е.В. Кузьмичевой**]. - М.: Физ. культура, 2008. - 472 с.: ил.

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

1. [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 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).**

При чтении лекций используется раздаточный материал, мультимедийное оборудование. При проведении семинарских и практических занятий необходимо наличие компьютеров с выходом в интернет.

Для проведения итогового тестирования обучающихся необходимо обеспечение их индивидуальными опросными листами.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Менеджмент физической культуры для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 1-17 группы направления подготовки/специальности 49.03.01 – Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очная, заочная и заочная ускоренная формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр– 1-12 группы очная форма, 5 семестр - очная ускоренная, 8 семестр – 13-17 группы очная форма, 10 семестр – заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                          | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|----------------------------|
| 1 | Выступление на семинарских занятиях   | весь период   | 15                         |
| 2 | Контрольная работа № 1 по темам: «Введение в менеджмент», «Типология организаций» | 6 неделя  | 5                          |
| 3 | Контрольная работа № 2 по всем темам лекционного курса                            | 11 неделя   | 15                         |
| 4 | Защита презентации  | Весь период   | 10                         |
| 5 | Итоговое тестирование   | 16 неделя   | 15                         |
| 6 | Посещение семинарских занятий   | весь период   | 10                         |
| 7 | Экзамен по дисциплине   | По графику  | 30                         |
|   | <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, пропущенная студентом                       | 6                          |
| 2 | Выполнение домашнего задания по разделу, пропущенному студентом | 10                         |
| 3 | Подготовка и защита презентации                                 | 10                         |

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



|   |   |    |
|---|---|----|
| 4 | Написание реферата по теме, пропущенной студентом | 10 |
|---|---|----|

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Дополнительные задания из списка, представленного в информационной справке, которые позволят набрать необходимое количество баллов студентам, пропустившим занятия по уважительной причине, определяются преподавателем индивидуально с каждым студентом.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина**

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

**«Б1.Б.20 Менеджмент физической культуры»**  
(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) и заочная, заочная (ускоренная)**

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7 семестр – очная форма 1-12 группы, 5 семестр – очная ускоренная форма обучения, 8 семестр – очная форма 13-17 группы, 10 семестр – заочная форма обучения.

**3. Цель освоения дисциплины:** Целью освоения дисциплины «Менеджмент физической культуры» является: овладение студентами научными основами теории социального управления физкультурно-спортивными организациями России в современных условиях; знаниями о современных методах управления и технологии управленческого труда в организациях физкультурно-спортивной направленности; технологией подготовки и принятия управленческих решений, а также организации их выполнения; формирование у студентов первичных управленческих понятий и понятий менеджмента, необходимых для эффективного изучения других гуманитарных и социально-экономических дисциплин; собственного управленческого мировоззрения и управленческой культуры, способности принимать правильные, эффективные управленческие решения в своей профессиональной деятельности; навыков и умений обобщения и использования информации о достижениях в области отраслевого управления; способности ориентироваться в современной системе органов управления физической культурой и спортом в России.

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

В результате освоения дисциплины «Менеджмент физической культуры» обучающийся должен:

**Знать:** основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта;

**Уметь:** организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;

**Владеть:** навыками использования прав и исполнения обязанностей; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная, 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. | Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры                                  | 7       | 2   | 2                         | 8                      |          |   |
| 2. | Тема 2. Физкультурно-спортивная организация как объект менеджмента.                | 7       | 2   | 2                         | 6                      |          |   |
| 3. | Тема 3. Типология физкультурно-спортивных организаций                              | 7       | 2   | 4                         | 8                      |          |   |
| 4. | Тема 4. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России | 7       | 2   | 2                         | 5                      |          |   |
| 5. | Тема 5. Принципы и функции менеджмента физической культуры                         | 7       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 6. | Тема 6. Методы менеджмента   | 7       | 2   | 2                         | 6                      |          |   |
| 7. | Тема 7. Информационное обеспечение менеджмента сферы физической культуры и         | 7       | 2   | 4                         | 4                      |          |   |

|     |   |   |    |    |    |   |         |
|-----|---|---|----|----|----|---|---------|
|     | спорта  |   |    |    |    |   |         |
| 8.  | Тема 8. Управленческое решение в менеджменте                          | 7 | 2  | 4  | 6  |   |         |
| 9.  | Тема 9. Спортивное соревнование – комплексный метод управления        | 7 | 2  | 4  | 8  |   |         |
| 10. | Тема 10. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций     | 7 | 2  | 2  | 6  |   |         |
| 11. | Тема 11. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку | 7 | 2  | 4  | 8  |   |         |
| 12. | Тема 12. Маркетинг услуг в сфере физической культуры и спорта         | 7 | 2  | 2  | 6  |   |         |
|     | <b>Итого часов:</b>   |   | 24 | 36 | 75 | 9 | Экзамен |

### Заочная форма обучения

| №  | Раздел дисциплины (модуля)  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|    |   |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1. | Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры                   | 10      | 2   | -                         | 8                      |          |   |
| 2. | Тема 2. Физкультурно-спортивная организация как объект менеджмента. | 10      | -   | -                         | 12                     |          |   |
| 3. | Тема 3. Типология физкультурно-спортивных организаций               | 10      | 2   | -                         | 13                     |          |   |
| 4. | Тема 4. Система органов управления                                  | 10      | -   | 2                         | 8                      |          |   |

|     |   |    |   |   |     |   |         |
|-----|---|----|---|---|-----|---|---------|
|     | отраслю «физическая культура и спорт» в России                                    |    |   |   |     |   |         |
| 5.  | Тема 5. Принципы и функции менеджмента физической культуры                        | 10 | - | 2 | 10  |   |         |
| 6.  | Тема 6. Методы менеджмента  | 10 | - | 2 | 10  |   |         |
| 7.  | Тема 7. Информационное обеспечение менеджмента сферы физической культуры и спорта | 10 | - | - | 10  |   |         |
| 8.  | Тема 8. Управленческое решение в менеджменте                                      | 10 | - | 2 | 8   |   |         |
| 9.  | Тема 9. Спортивное соревнование – комплексный метод управления                    | 10 | - | - | 12  |   |         |
| 10. | Тема 10. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций                 | 10 | - | - | 10  |   |         |
| 11. | Тема 11. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку             | 10 | - | - | 12  |   |         |
| 12. | Тема 12. Маркетинг услуг в сфере физической культуры и спорта                     | 10 | - | - | 10  |   |         |
|     | <b>Итого часов:</b>   |    | 4 | 8 | 123 | 9 | Экзамен |

### Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

| №  | 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. | Тема 1. Введение в менеджмент физической | 8       | 2   | -                         | 8                      |          |   |

|     |  |   |   |   |     |   |         |
|-----|--|---|---|---|-----|---|---------|
|     | культуры   |   |   |   |     |   |         |
| 2.  | Тема 2. Физкультурно-спортивная организация как объект менеджмента.                | 8 | - | - | 12  |   |         |
| 3.  | Тема 3. Типология физкультурно-спортивных организаций                              | 8 | 2 | - | 13  |   |         |
| 4.  | Тема 4. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России | 8 | - | 2 | 8   |   |         |
| 5.  | Тема 5. Принципы и функции менеджмента физической культуры                         | 8 | - | 2 | 10  |   |         |
| 6.  | Тема 6. Методы менеджмента   | 8 | - | 2 | 10  |   |         |
| 7.  | Тема 7. Информационное обеспечение менеджмента сферы физической культуры и спорта  | 8 | - | - | 10  |   |         |
| 8.  | Тема 8. Управленческое решение в менеджменте                                       | 8 | - | 2 | 8   |   |         |
| 9.  | Тема 9. Спортивное соревнование – комплексный метод управления                     | 8 | - | - | 12  |   |         |
| 10. | Тема 10. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций                  | 8 | - | - | 10  |   |         |
| 11. | Тема 11. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку              | 8 | - | - | 12  |   |         |
| 12. | Тема 12. Маркетинг услуг в сфере физической культуры и спорта                      | 8 | - | - | 10  |   |         |
|     | <b>Итого часов:</b>  |   | 4 | 8 | 123 | 9 | Экзамен |

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



## Институт спорта и физического воспитания

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

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный  
спорт, мотоциклетный спорт)»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *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) утверждена дисциплины  
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.

Составители:

Цыганков Эрнест Сергеевич – Доктор педагогических наук, Профессор  
кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), Заслуженный деятель науки РФ,  
Заслуженный тренер России;

Шулик Григорий Иванович — Кандидат педагогических наук, Доцент  
кафедры ТиМ ПВСиЭД, ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), МСМК,  
Заслуженный тренер России, Президент Национальной Российской  
Мотоциклетной Федерации;

Рабочая программа дисциплины профессионального цикла базовой  
части составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО третьего  
поколения с учетом рекомендаций ПрООП ВО, на основе учебного плана по  
направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

© Цыганков Э.С., Шулик Г.И., 2015

© ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), 2015

## Содержание

|  | стр. |
|--|------|
| Цели освоения дисциплины.....  | 4    |
| Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата .....  | 5    |
| Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения<br>дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный<br>спорт и мотоциклетный спорт)»..... | 7    |
| Структура и содержание дисциплины первого года обучения .....  | 16   |
| Программный материал (1 год обучения) .....  | 20   |
| Контрольные вопросы и практические задания для самостоятельной работы<br>студентов 1 курса .....   | 54   |
| Зачетные требования для студентов 1 курса .....  | 56   |
| План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке<br>студентов первого курса .....  | 56   |
| Структура и содержание дисциплины второго года обучения.....   | 58   |
| Программный материал (2 год обучения) .....  | 61   |
| Зачетные требования для студентов второго курса.....   | 93   |
| Примерный перечень вопросов студентам для зачета в третьем семестре ...  | 93   |
| Примерный перечень вопросов студентам для экзамена<br>в четвертом семестре .....   | 95   |
| План-задание для самостоятельной подготовки студентов второго курса ...  | 99   |
| Структура и содержание дисциплины третьего года обучения .....   | 100  |
| Программный материал (3 год обучения) .....  | 104  |
| Примерный перечень вопросов студентам для зачета в пятом семестре.....   | 137  |
| Примерный перечень вопросов для экзамена в шестом семестре .....   | 138  |
| План-задание по самостоятельной подготовке студентов третьего курса...   | 145  |
| Структура и содержание дисциплины четвёртого года обучения.....  | 146  |
| Программный материал (4 год обучения) .....  | 151  |
| Структура и содержание дисциплины пятого года обучения.....  | 165  |
| Программный материал (5 год обучения).....   | 168  |
| Образовательные технологии.....  | 176  |

|   |     |
|---|-----|
| Формы оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов ..... | 178 |
| Примерный перечень тем рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ .....   | 181 |
| Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....   | 183 |
| Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....   | 192 |

Программа дисциплины профессионального цикла базовой части составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО по направлению подготовки «Физическая культура».
- Учебный план по профилю подготовки – *Спортивная подготовка*.
- Макет - рекомендуемая форма составления учебных программ дисциплин (разработан Координационным советом при Минобрнауке РФ).
- Положение о самостоятельной работе студентов (СРС).

#### **I. Цель освоения дисциплины:**

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию автомобильного и мотоциклетного спорта, других новых направлений (квадроциклы, снегоходы) как средства обеспечения физического и нравственного воспитания подрастающего поколения,

подготовки к службе в вооруженных силах и как одного из популярных видов спорта в России.

- подготовка бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- формирование компетенций на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
- обеспечение готовности к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных спортсменов по автомобильному и мотоциклетному спорту;
- готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием автомобильной и мотоциклетной подготовки для разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе с инвалидами, на всех этапах возрастного развития человека;
- владение организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;
- внедрение в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулирование к собственным инновационным разработкам, создание на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

## **II. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт)» является системообразующей (сквозной) в едином междисциплинарном образовательном процессе,

направленном на последовательное и закономерное формирование у студентов профессионально-значимых знаний, навыков и умений педагогического мастерства (комплекса общекультурных и профессиональных компетенций).

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта, прикладную направленность (подготовка специалистов для силовых ведомств) и на оздоровительную физическую культуру.

Её изучение наиболее тесно связано и опирается, прежде всего, на дисциплины профессионального цикла «автомобильный спорт и мотоциклетный спорт» и «Спортивно-педагогическое совершенствование». Базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и другими.

Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических

закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся, включая работу с военнослужащими специальных силовых подразделений министерств и ведомств, а также водителей-инвалидов. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе автомобильной и мотоциклетной подготовки, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке как общей, так и специальной направленности.

Специфика данной дисциплины обусловлена еще и подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в естественных, неблагоприятных природных условиях, в экстремальных условиях окружающей среды и экстремальной деятельности человека.

Выполнение тематических комплексов профессионально-ориентированных практических заданий, в том числе проблемных, предусматривает широкое использование различной измерительной и вычислительной техники.

### **III. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный спорт и мотоциклетный спорт)»**

В процессе освоения данной дисциплины формируются следующие компетенции:

ОПК-3 - способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки

ОПК-6 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий

рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста

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

ОПК-11 - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик

ПК-8 - способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

ПК-9 - способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции

ПК-10 - способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся

ПК-11 - способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта

ПК-13 - способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию

ПК-14 - способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

ПК-15 - способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

ПК-26 - способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем

ПК-28 - способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта

ПК-30 - способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;

- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;

- психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей;

- историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения;

- способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;

- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся;

- историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;



- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы, и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и спортсменов в избранном виде спорта, занимающихся автомобильным и мотоциклетным спортом;
- социально-биологические основы, цели, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения;
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- историю, теорию и методику избранного вида спорта;
- организационные основы сферы физической культуры и спорт;
- организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта;
- нормативные документы органов управления в сфере физической культуры и спорта, образования;
- основные понятия теории и методики автомобильного и мотоциклетного спорта, методы обучения и технико-тактического совершенствования;
- специфику и содержание этапов многолетнего тренировочного процесса, принципов организации и построения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
- основные положения правил соревнований в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- специфику внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной и спортивной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте;

- основы научно-исследовательской деятельности с учетом специфики автомобильного и мотоциклетного спорта;

- основы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте;

- актуальные проблемы теории и методики в автомобильном и мотоциклетном спорте;

**Уметь:**

- 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;

- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;

- 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;

- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, конфессиональной принадлежности по религиозному признаку в целях совершенствования поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;

- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. А также

уметь адаптировать свои знания и умения в работе с военнослужащими различных силовых структур Министерств и ведомств, исходя из решаемых ими задач;

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;

- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;

- использовать свои профессионально-значимые знания, умения и навыки для проведения самостоятельных занятий по повышению уровня водительского мастерства с военнослужащими различных силовых подразделения Министерств и ведомств, с водителями всех категорий транспортных средств, а также с водителями-инвалидами;

- использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике управления автомобилем, мотоциклом, аквабайком, квадрациклом, снегоходом, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;

- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить коррективы в процесс занятий;

- осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе учебно-тренировочных и спортивных занятий;

- 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;

- реализовывать в профессиональной деятельности права и свободы человека и гражданина;
- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;
- уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;
- разрабатывать и составлять финансовую отчетность, заключать договора на аренду, заказывать и приобретать необходимый инвентарь и оборудование;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;
- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.
- пользоваться измерительной и вычислительной техникой, справочной и специальной научно-методической литературой, результатами научных исследований.

**Владеть:**

- методами определения способностей и уровня готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;
- 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;
- методами планирования различных форм занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, профессиональной принадлежности по религиозному признаку в целях совершенствования поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

- актуальными приемами обучения и воспитания, разнообразными формами занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;
- приемами использования технических средств и инвентаря для повышения эффективности учебно-тренировочных и спортивных занятий;
- методами диагностики функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- методами педагогической и психологической диагностики, изучения коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся;
- приемами и средствами профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- методами разработки и составления финансово-отчетной документации, заключения договоров на аренду, оформления заказов на приобретение физкультурно-спортивного инвентаря;
- способами организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- способами организации и проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;
- методами использования измерительной и вычислительной техники, справочной и специальной научно-методической литературы, результатов научных исследований;
- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техникой управления автомобилем, мотоциклом, квадроциклом, снегоходом, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных упражнений;

- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- методиками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;
- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;
- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

**IV. Структура и содержание дисциплины первого года заочной  
формы обучения (1-й и 2-й семестры)**

*Общая трудоемкость 11 з.е. или 396 час.,*

*ауд. – 44 час. (12 час.- лек., 32 час.- прак.), СРС - 343 час., экз. – 9 час.*

| № | Разделы и темы дисциплины  | Семестр  | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |         |           |               | Итого      | Формы текущего контроля успеваемости<br>Форма промежуточной аттестации |
|---|--|----------|-----------------|--|----------------------|---------|-----------|---------------|------------|--|
|   |  |          |                 | Аудиторные занятия   |                      |         | СРС       | Внеаудиторная |            |  |
|   |  |          |                 | Лекции   | Практические занятия | Экзамен |           |               |            |  |
| 1 | 2  | 3        | 4               | 5  | 6                    | 7       | 8         | 9             | 10         |  |
|   | <b>Раздел 1. Общие основы ТiМ автомобильного и мотоциклетного спорта</b> | <b>I</b> |                 | <b>2</b>   | <b>8</b>             |         | <b>90</b> | <b>96</b>     |            |  |
|   | 1.1. Введение в специализацию  |          |                 | 2  | -                    |         | 10        | 12            | Опрос      |  |
|   | 1.2. История развития автомобильного и мотоциклетного спорта             |          |                 | -  | 2                    |         | 10        | 12            | Реферат    |  |
|   | 1.3. Объективные   |          |                 | -  | -                    |         | 10        | 10            | Самооценка |  |

|  |  |          |  |          |          |  |           |           |                                       |
|--|--|----------|--|----------|----------|--|-----------|-----------|---------------------------------------|
|  | условия спортивной деятельности  |          |  |          |          |  |           |           | спортивного мастерства                |
|  | 1.4. Безопасность и профилактика травматизма   |          |  | -        | 2        |  | 15        | 15        | Отчет по практическим заданиям        |
|  | 1.5. Современные конструкции спортивной техники  |          |  | -        |          |  | 10        | 10        | Выполнение контрольных заданий        |
|  | 1.6. Спортивные достижения Российских гонщиков   |          |  | -        | 2        |  | 10        | 10        | Опрос                                 |
|  | 1.7. Трассы для соревновательной деятельности  |          |  | -        | -        |  | 10        | 10        | Контрольная работа                    |
|  | 1.8. Основные положения правил соревнований  |          |  | -        | 2        |  | 15        | 17        | Зачет                                 |
|  | <b>Раздел 2.<br/>Нормативная база<br/>Автомобильного и<br/>мотоциклетного<br/>спорта</b> | <b>I</b> |  | <b>4</b> | <b>8</b> |  | <b>68</b> | <b>97</b> |                                       |
|  | 2.1. Общие документы   |          |  | 2        | 2        |  | 15        | 19        | Характеристика деятельности федерации |
|  | 2.2. Классификация и технические требования  |          |  | 2        | 2        |  | 15        | 19        | Выполнение контрольных заданий        |
|  | 2.3. Гонки по пересеченной местности   |          |  | -        | -        |  | 10        | 10        | Комментарии по видеофрагментам        |
|  | 2.4. Ралли   |          |  | -        | 2        |  | 10        | 12        | Устный опрос                          |
|  | 2.5. Ралли-рейды, трофи-рейды, триал   |          |  | 2        | 2        |  | 10        | 14        | Характеристика спортивной дисциплины  |
|  | 2.6. Зимние трековые гонки   |          |  | -        | -        |  | 4         | 4         | Комментарии к зимним гонкам           |
|  | 2.7. Дрег-рейсинг, дрифтинг, автомобильное и мотоциклетное                               |          |  | -        | -        |  | 4         | 4         | Анализ интернет сайтов                |



|  |   |           |  |          |           |  |            |            |   |
|--|---|-----------|--|----------|-----------|--|------------|------------|---|
|  | многоборье  |           |  |          |           |  |            |            |   |
|  | <b>Всего за 1 семестр</b>   |           |  | <b>6</b> | <b>16</b> |  | <b>158</b> | <b>180</b> | <b>Зачет</b>                                    |
|  | <b>Раздел 3. Основы спортивной техники управления транспортными средствами</b>  | <b>II</b> |  | <b>2</b> | <b>2</b>  |  | <b>40</b>  | <b>44</b>  |   |
|  | 3.1. Классификация, систематика, терминология   |           |  | -        | -         |  | 4          | 4          | Составление схемы основных элементов мастерства |
|  | 3.2. Посадка как базовая основа управляющей деятельности в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта |           |  | -        | -         |  | 6          | 6          | Задание по рекомендациям гонщика                |
|  | 3.3. Техника старта и стартового разгона  | <b>II</b> |  | -        | -         |  | 4          | 4          | Рекомендации по технике старта                  |
|  | 3.4. Классификация приемов руления  |           |  | -        | -         |  | 6          | 6          | Составление схемы техники руления               |
|  | 3.5. Классификация приемов торможения   |           |  | -        | -         |  | 6          | 6          | Рекомендации по технике торможения              |
|  | 3.6. Классификация поворотов  |           |  | -        | 2         |  | 8          | 10         | Графическое задание по категориям поворотов     |
|  | 3.7. Классификация приемов преодоления неровностей  |           |  | -        | -         |  | 6          | 6          | Реферат   |
|  | <b>Раздел 4. Методика начального обучения</b>   | <b>II</b> |  | <b>2</b> | <b>4</b>  |  | <b>30</b>  | <b>36</b>  |   |
|  | 4.1. Структура тренажерной подготовки   |           |  | 2        | 2         |  | 4          | 8          | Опрос   |

|  |           |  |           |           |          |            |            |  |
|--|-----------|--|-----------|-----------|----------|------------|------------|--|
| 4.2. Состав изучаемых приемов и двигательных композиций        |           |  | -         | -         |          | 4          | 4          | Составить таблицу базовых упражнений   |
| 4.3. Комплекс подготовительных упражнений                      |           |  | -         | -         |          | 2          | 2          | Показ элементов                        |
| 4.4. Комплекс основных упражнений                              |           |  | 2         | -         |          | 4          | 6          | Показ элементов                        |
| 4.5. Комплекс комбинированных упражнений                       |           |  | -         | -         |          | 4          | 4          | Показ элементов                        |
| 4.6. Комплекс имитационных упражнений                          |           |  | -         | -         |          | 4          | 4          | Показ элементов                        |
| 4.7. Комплекс контрольных упражнений                           |           |  | -         | 2         |          | 4          | 6          | Проведение тестирования                |
| 4.8. Педагогические особенности проведения начального обучения |           |  | -         | -         |          | 4          | 4          | Реферат                                |
| <b>Раздел 5. Организация процесса обучения</b>                 | <b>II</b> |  | -         | <b>8</b>  |          | <b>30</b>  | <b>38</b>  |  |
| 5.1. Начальное обучение в автошколах                           |           |  | -         | -         |          | 10         | 10         | Опрос                                  |
| 5.2. Начальное обучение мотоспорту в СТК и ДЮСТШ               |           |  | -         | 4         |          | 10         | 14         | Оценка собственного опыта              |
| 5.3. Формы учебно-тренировочной работы                         |           |  | -         | -         |          | 4          | 4          | Контрольное задание                    |
| 5.4. Особенности управления процессом обучения                 |           |  | -         | 4         | -        | 6          | 10         | Особенности группового метода обучения |
| <b>Итого за 2 семестр</b>                                      |           |  | <b>6</b>  | <b>16</b> | <b>9</b> | <b>185</b> | <b>189</b> | <b>Экзамен</b>                         |
| <b>Итого часов за год</b>                                      |           |  | <b>12</b> | <b>32</b> | <b>9</b> | <b>343</b> | <b>396</b> |  |

## **V. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел 1. Общие основы ТИМ автомобильного спорта и мотоциклетного спорта**

#### **Тема 1.1. Введение в специализацию**

##### Лекция

Предмет, задачи, содержание курса. Программный материал по годам обучения. Организация изучения курса Теория и методика автомобильного спорта и мотоциклетного спорта. Требования к комплексной подготовке студентов. Основные зачетные требования. Права и обязанности студентов при прохождении курса специализации.

##### Самостоятельная работа

Дисциплины мотоциклетного спорта и автомобильного спорта, культивируемые в системе физического воспитания. Место мотоциклетного спорта и автомобильного спорта в системе физического воспитания. Организационная структура и руководство мотоциклетным спортом и автомобильным спортом в России. Цели, задачи, уставы, структуры, планирование и организация работы общероссийских общественных организаций «Национальная Российская Мотоциклетная Федерация» (НРМФ) и «Российская автомобильная Федерация» (РАФ). Международные связи федераций.

#### **Тема 1.2. История развития автомобильного спорта и мотоциклетного спорта.**

##### Практические занятия

Возникновение и развитие автомобильного и мотоциклетного спорта. Зарождение автомобильного и мотоциклетного спорта в России и особенности их развития в настоящее время.

Чемпионаты мира, Европы, международные соревнования по автомобильному и мотоциклетному спорту, их квалификация и виды. Рекорды по автомобильному и мотоциклетному спорту. Чемпионаты РФ и традиционные соревнования по автомобильному и мотоциклетному спорту. Развитие автомобильного и мотоциклетного спорта в развитых странах Европы, Америки, Азии, Африки.

Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных спортсменов.

#### Самостоятельная работа

Анализ развития автомобильного спорта и мотоциклетного спорта за последние годы. Важнейшие достижения ученых и тренеров в технической и тактической подготовке, методике обучения и тренировке автомобилистов и мотоциклистов. Новые и перспективные модели спортивных транспортных средств. Изменения в правилах соревнований и других нормативных документах.

Цели и задачи по совершенствованию теории и методики обучения в технических видах спорта. Сравнительный анализ результатов российских спортсменов на последних чемпионатах мира по мотоциклетному спорту, чемпионатах Европы и мира по автомобильному спорту, Кубке Европы по мотоболу. Характеристика спортивного мастерства российских спортсменов. Основные условия и причины, способствующие достижению высоких спортивных результатов. Выявление новых тенденций и особенностей развития автомобильного и мотоциклетного спорта.

### **Тема 1.3. Объективные условия спортивной деятельности**

#### Самостоятельная работа

Общая характеристика условий проведения соревнований по

автомобильному спорту и мотоциклетному спорту. Зимние и летние соревнования. Классификация и краткая характеристика основных соревнований по мотоциклетному спорту: массовые дисциплины, мотоциклетный кросс, трековые гонки (по гравийной дорожке и льду), шоссейно-кольцевые гонки, многодневные соревнования, мотобол. Особенности организации и проведения соревнований.

Классификация и краткая характеристика основных соревнований по автомобильному спорту: массовые дисциплины, картинг, автомобильное многоборье, автомобильный кросс, дорожные гонки, автомобильное ралли, шоссейно-кольцевые гонки. Особенности организации и проведения соревнований.

Условия проведения соревнований по автомобильному спорту и мотоциклетному спорту. Критерии, определяющие организацию соревнований различного уровня.

#### **Тема 1.4. Безопасность и профилактика травматизма.**

##### Самостоятельная работа

Анализ видеозаписей календарных соревнований чемпионатов мира и Европы по автомобильному спорту и мотоциклетному спорту. Стационарные и временные трассы, скоростные участки, как часть общей дистанции соревнований, спортивная техника, система безопасности, судейство. Участники соревнований, выдающиеся спортсмены. Техническое и тактическое мастерство российских и зарубежных гонщиков. Характер контактной и бесконтактной борьбы, экстремальные условия движения, аварии на соревнованиях, экстренная помощь пострадавшим.

#### **Тема 1.5. Современные конструкции спортивной техники**

##### Самостоятельная работа

Техническая революция в мире автомобильной и мотоциклетной техники. Борьба производителей за рынки сбыта. Монополизация

автомобильной и мотоциклетной индустрии. Приоритет технологий. Роль и место автомобильного спорта и мотоциклетного спорта в сбыте массовой и уникальной автотехники. Лидирующее положение японских производителей. Спортивная продукция концернов: "Хонда", "Судзуки". "Кавасаки", "Субару", "Мицубиси", "Тойота", "Бриджстоун",

Спортивные традиции европейских и американских фирм "Фиат", БМВ, "Мерседес", "Форд".

Модели современной спортивной техники, обеспечившие победу в чемпионатах мира, Европы, традиционных международных соревнованиях. Характеристика спортивной продукции российских производителей, производящих доработку спортивной техники и её подготовку к соревнованиям: ВАЗ, ГАЗ, ИЖМАШ, КАМАЗ. Тюнинговые фирмы в России.

Классификация спортивных и гоночных автомобилей. Категория, группа и класс спортивных автомобилей. Автомобили легковые серийные и спортивные, созданные на их базе. Полноприводные автомобили.

Автомобили гоночные. Группа С-прототипы, группа Д – гоночные автомобили международных формул: Ф1, Ф3000, Ф2 и Ф3. Группа Е – гоночные автомобили национальных формул. Категория Г – микроавтомобили катг.

Особенности конструкций современных спортивных и гоночных автомобилей для АКГ, ралли, кросса, трековых гонок, ралли-рейдов. Мировые лидеры-производители спортивной техники и их достижения в области передовых технологий. Результаты конкурентной борьбы между европейскими и японскими производителями в различных областях автомобильного спорта.

Современные достижения мотопроизводителей в форсировке

двигателей, применение композитных материалов, новых технических решений эргономики, надежности и динамики спортивных мотоциклов. Особенности последних достижений японских концернов "Ямаха", "Судзуки", "Кавасаки", "Хонда" для отдельных видов мотоциклетного спорта.

Ознакомление с современной спортивной техникой для ралли. Сравнительные характеристики переднеприводного, заднеприводного и полноприводного автомобилей. Конструктивные особенности. Эргономика. Основные характеристики двигателя и ходовой части. Компьютерные устройства. Тормозные системы. Впрыск. Турбонадув. Системы автоматического пожаротушения.

Знакомство с лучшими достижениями в области производства отечественной спортивной автомобильной и мотоциклетной техники на постоянно действующей выставке в комплексе «Крокус Сити» в г. Москва, других выставках.

## **Тема 1.6. Спортивные достижения российских гонщиков**

### **Самостоятельная работа**

Чемпионаты мира, Европы, международные соревнования по дисциплинам автомобильного спорта и мотоциклетного спорта. Рекорды по автомобильному и мотоциклетному спорту. Чемпионаты РФ и традиционные соревнования по автомобильному и мотоциклетному спорту. Развитие автомобильного и мотоциклетного спорта в странах Европы, Америки, Азии, Африки.

Анализ состояния автомобильного и мотоциклетного спорта в России. Организационные структуры автомобильного спорта и мотоциклетного спорта. Роль и деятельность ДОСААФ России.

Победители и призеры официальных соревнований разных лет по: кольцевым гонкам, картингу, кроссу, ралли-кроссу, трековым гонкам, дрег-рейсингу, ралли, трофи-рейдам, ралли-рейдам, ралли-марафонам.

Актуальные вопросы развития автомобильного спорта и мотоциклетного спорта. Роль и место тренера в системе подготовки спортсменов разной квалификации, в подготовке допризывной молодежи, в профориентации детей и подростков.

## **Тема 1.7. Трассы для соревновательной деятельности**

### Самостоятельная работа

Безопасность автомобильных гоночных трасс. Приложение "о" к международному спортивному кодексу ФИА. Определения: кольцевая трасса, комиссия по инспектированию, инспекция для проверки безопасности. Процедура создания новой трассы. Инспекция новых и временных трасс. Градация лицензий спортивных трасс. Концепция трассы (дисциплины соревнований, характер местности, традиции, экономика, эстетика). План, ширина, длина, продольный профиль, поперечный уклон, видимость, повороты, края дорожки, стартовая прямая. Меры безопасности (оградительные барьеры, система гасящих скорость устройств). Размещение зрителей. Здания и сооружения. Служебные дороги. Реклама.

Паспортизация спортивных трасс. План трассы (ориентация, направление движения, здания, сооружения, подъездные дороги, зоны размещения зрителей, защитные барьеры и устройства, пост управления, заправочно-ремонтные пункты, расположение стартовой линии, машин "Скорой помощи", медицинского центра, вертолетной площадки, противопожарных средств, судейских постов. Профиль центральной линии дорожки по длине и высоте.



Описательная информация: адрес и принадлежность трассы, категории и классы допускаемых транспортных средств, характеристика трассы, стартовая зона, расположение и описание судейских постов, система внутренней и внешней связи, описание медицинской, спасательной и противопожарной служб, штатный состав обслуживающего персонала.

Расчет количества стартующих транспортных средств, минимальная длина трассы в км для продолжительности гонки от 1 до 4 час. Максимальное число транспортных средств, допущенных к участию в соревнованиях. Коэффициенты: L (длина трассы), W (минимальная ширина), T (длительность гонки), G (группа транспортных средств). Максимальное число транспортных средств, допущенных к тренировке и квалификационным заездам.

## **Тема 1.8. Основные положения правил соревнований**

### **Практические занятия**

Основные нормативные документы, определяющие виды и форму проведения соревнований, их содержание и способ определения результата. Правила соревнований, их утверждение и изменение. Технические требования к классификации автомобилей для занятий автомобильным спортом. Положение о соревновании. Организатор соревнований и судейская коллегия. Подготовка соревнований. Выбор и утверждение места и времени проведения соревнований, допуск участников. Допуск автомобилей. Форма зачета и поощрения победителей. Судейская коллегия, распределение функций, деятельность при подготовке и проведении соревнований. Судейская документация и ее заполнение. Права и обязанности участников соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность участников и

зрителей. Общие правила соревнований по автоспорту. Старт. Финиш. Порядок движения по трассе. Хронометраж. Счет кругов. Определение средней скорости. Оказание помощи. Определение личных и командных результатов. Инвентарь и правила его применения. Сигнальные флаги. Права и обязанности. Экипировка. Представители команд. Автомобили участников. Стартовые номера.

Судейская коллегия. Главный судья и его заместители. Главный секретарь. Секретариат соревнования. Председатель технической комиссии. Судьи – технические контролеры. Главный хронометрист и хронометристы. Старший судья на старте-финише. Судья при участниках, судьи на выпуске. Начальник дистанции. Старший судья дополнительных соревнований (СУ). Судьи на дистанции. Судьи – контролеры. Судья по информации. Спортивные комиссары. Протесты. Апелляции. Взыскания.

#### Самостоятельная работа

Организация и судейство соревнований по мотоциклетному спорту. Права и обязанности организатора соревнований. Согласование сроков и места проведения соревнований с территориальными органами власти и Федерацией, разработка положения о соревнованиях, своевременное его утверждение и рассылка предполагаемым участникам. Оборудование мест проведения соревнований средствами связи (телефон, ГГС). Разработка плана безопасности соревнований (подготовка и освидетельствование трассы, мероприятия по безопасному размещению зрителей, обеспечение информацией участников и зрителей о порядке их поведения во время соревнований, обеспечение беспрепятственного доступа в любую точку трассы автомобилей "Скорой помощи" и противопожарной службы). Подготовка и комплектование судейской бригады. Организация

медицинского обеспечения. Прием заявок от участников соревнований.

Положение о соревнованиях, общие требования к разработке Положения о соревнованиях. Цель, задачи, время и место проведения соревнований. Требования к участникам соревнований. Определение характера соревнований (личные, командные, лично-командные, открытые или закрытые, этапные). Протяженность трассы, ее основные характеристики. Порядок старта и финиша. Условия подачи заявок.

«Общие правила проведения соревнований по мотоциклетному спорту (Спортивный кодекс НРМФ). Основные виды соревнований и их краткая характеристика. Порядок определения личных и командных результатов. Правила принятия старта (с места, с ходу). Индивидуальные, групповые и общие старты, старты с работающим и неработающим двигателем. Правила передвижения гонщика по трассе. Хронометраж. Официальные сигналы. Завершение гонок (финиш).

Изучение судейского оборудования и инструментов. Знакомство с методикой маркирования агрегатов и узлов мотоцикла, подлежащих техническому контролю. Овладение методикой подсчета кругов, хронометрированием, отслеживанием лидера, передачей информации об опасности. Участие в организации и проведении соревнований. Разработка положения о соревнованиях по мотоциклетному (автомобильному) спорту. Обустройство спортивной трассы. Участие в судействе соревнований в качестве помощников судей и секретарей.

Дополнительные правила. Условия и порядок установления рекордов (требования к трассам, старты движения, хронометраж, результат, регистрация). Дорожные гонки: спринт, подъем на холм, горные гонки. Хронометрируемые тренировки. Использование дорог общего пользования. Порядок старта. Определение времени лучшего круга. Трековые гонки. Использование круговой и олимпийской

системы с выбыванием. Отбор участников для финальных заездов. Характеристика трека. Старт и фальстарт в заезде. Принципы определения результатов в личном и командном зачете. Картинг: кольцевые и трековые гонки, фигурное вождение. Классы: "Пионер" 9 - 14 лет, "Юниор" 14-16 лет. Трассы (длина 700-1500 м, ширина 6 м и более). Размещение зрителей. Хронометраж и зачет. Кросс. Соревновательные трассы. Юношеские соревнования (14-18 лет). Трассы (длина – более 600 м, ширина на прямой более 10 м, ширина в повороте до 16 м, длина прямолинейных участков до 200 (400 м). Количество участников (12/км). Стартовая площадка. Порядок старта и движения. Наказание за фальстарт.

Ралли. Функции в экипаже. Регламентирующие документы: маршрутный лист, схема, легенда. Дорожные и скоростные участки. Стенографирование СУ. Режим движения. Пенализация за опережение и опоздание. Пункты КВ, ВКВ, КП. Система постоянного расписания (ПР). Система изменяемого расписания (ИР). Суммирование опозданий. Дополнительные соревнования (ДС). Личный и командный зачет. Технический контроль.

Участие в судействе одного из видов автомобильного спорта в качестве: маршала по безопасности, судьи на трассе, судьи при участниках, технического контролера, хронометриста.

Участие в судействе учебного соревнования в одной из массовых дисциплин автомобильного спорта (скоростное маневрирование, экономичное вождение, автослалом, многоборье).

## **Раздел 2. Нормативная база автомобильного и мотоциклетного спорта**

### **Тема 2.1. Общие документы**

## Практическое занятие

Уставы общероссийских общественных организаций «Российская автомобильная федерация» (РАФ) и «Национальная Российская Мотоциклетная Федерация (НРМФ). Общие положения. Цели, задачи деятельности федераций. Права и обязанности федераций. Структуры федераций. Руководящие и контролирующие органы. Члены федераций, их права и обязанности. Собственность имущества и средства федераций. Порядок внесения изменений и дополнений в уставы. Прекращение деятельности и ликвидация. Руководящие органы – Исполнительный комитет, Президиум федерации. Совет по спорту. Комитеты и комиссии.

### Самостоятельная работа

Региональные отделения федераций, наименование субъекта РФ. Наименования и места нахождения региональных отделений.

Всероссийский календарь соревнований РАФ по автомобильному спорту.

Всероссийского календаря соревнований НРМФ по мотоциклетному спорту.

Изучение спортивных кодексов РАФ и НРМФ. Основные принципы.

Термины и определения. Международные соревнования, Чемпионаты, Первенства, Кубки РФ.

## **Тема 2.2. Классификация и технические требования**

### Самостоятельная работа

Классификация и технические требования (КиТТ). Спортивная классификация автомобилей. Определения требования безопасности, технические требования к автомобилям категорий: А, Н, Б, 5. Таблица разрешенных и контролируемых параметров.

Правило применения каркасов безопасности. Экипировка гонщиков.

Применение систем пожаротушения. Методика измерения уровня шума.

Составления карты технической инспекции. Участник. Адрес. Категория транспортного средства (ТС). Изготовитель. Марка. Год выпуска. Колесная

форма. Колея. База. Снаряженная масса. Двигатель. Турбина. КПП. Рулевой механизм. Тип подвески. Мост. Тормозная система. Стояночный тормоз.

Ознакомление с техническими характеристиками мотоциклов, участвующих в мотокроссе, кольцевых гонках (летний и зимний спидвей), мотоболе, многодневных гонках (эндуро), ралли-рейдах, мотофристайле, соревнованиях на квадроциклах (ATV), снегоходах.

### **Тема 2.3. Гонки по пересеченной местности**

#### Самостоятельная работа

Правила соревнования по кроссу и ралли-кроссу. Определение. Регламентирующие документы. Участники, водители и команды. Автомобили и экипировка участников. Трассы соревнований. Меры безопасности. Заявки. Административные проверки. Медицинский контроль. Технические инспекции. Системы заездов. Старт. Движение по трассе. Финиш. Закрытый парк. Пенализация. Определение результатов. Реклама. Протесты и апелляции. Требование к трассам. Полотно трассы. Стартовая зона. Контроль безопасности зрителей. Джокер. Система заездов. Тренировка и брифинг для водителей. Общие правила для квалификационных заездов. Финальные заезды.

Система отборочных заездов. Олимпийская система с выбыванием. Порядок использования таблицы для начисления очков по занятым местам. Флаги, применяемые для проведения соревнований. Сводная таблица пенализации.

Изучение регламентов проведения Чемпионатов РФ по мотокроссу. Цель. Задачи. Сроки. Участники.

Технические требования к мотоциклам. Безопасность гонщиков, зрителей и судей. Определение результатов. Подведение итогов. Награждение победителей.

### **Тема 2.4. Ралли**

#### Самостоятельная работа

Правила организации и проведения ралли. Основные определения. Общие условия участия. Участники. Заявка на участие. Заявочные взносы. Экипажи. Допускаемые автомобили. Официальные документы. Дорожная книга. Маршрутный лист. Бюллетени. Классификация. Официальные лица.

Изучение деятельности официальных лиц: спортивных комиссаров, наблюдателей, делегата по безопасности, технического делегата, руководителя гонки, комиссаров по безопасности, и маршруту, офицере по связям с участниками, офицера парка сервиса, главного врача соревнования, руководителя пресс-центра, секретарей ралли, хронометристов, технических контролеров, судей на трассе.

Стандартные знаки контроля в ралли: КВ, старт СУ, финиш СУ, Стоп, Окончание зоны контроля, КП, начало и окончание заправочной зоны, Пост связи, Медицинский пост, Зона контроля шин, расположения знаков в ралли.

Дорожная книга, ее форма и содержание. Серия дорожных книг для многоэтапных соревнований. Заголовки на русском и английском языках. Обозначения постов безопасности и расположения автомобилей скорой помощи. Координаты судейских постов GPS.

Оборудование и требования безопасности. Обязательная экипировка экипажа: шлем, подшлемник, несгораемый комбинезон, обувь, перчатки. Сидения и их крепления. Ремни безопасности. Противопожарное оборудование. Ручные отключатели. Два наружных зеркала. Многослойные лобовые стекла. Наружный отключатель массы. Дорожный просвет. Топливные баки. Система охлаждения. Система выпуска отработавших газов. Крепление двигателя. Трансмиссия. Подвеска. Рулевое управление. Осветительное оборудование. Кузов.

## **Тема 2.5. Ралли-рейды, трофи-рейды, триал**

### **Практические занятия**

Правила организации и проведения ралли-рейдов. Определения и терминология. Ралли-рейд. Баха. Марафон. Маршрут соревнования. Время

проведения. Этапы соревнования. Навигационный этап. Спортивный паспорт. Дорожная секция (лиазон). Скоростной участок. «Супер» специальный участок. Участник соревнования. Представитель участника. Норма времени. Регрупинг.

Закрытый парк. Бюллетень. Информационная записка. Брифинг. Маршрутный лист. Контрольная карта (корнет). Бивуак. Зона размещения. Фиксированная пенализация. Ремонтные работы. Сервис. Буксировка. Протест. Точки GPS. Парк сервиса.

Группы участвующих автомобилей: «Супер продакшн» - ралли-рейд Т1; «Продакшн» Базовый – ралли-рейд Т2Б; «Продакшн Допущенный» - ралли-рейд Т2Д; Национальный – ралли-рейд N; «Грузовики» -ТУ; «Рейд спорт»-R/

#### Самостоятельная работа

Идентификация. Фамилии и имена водителей. Национальные флаги. Фотографии. Зачетная группа. Стартовый номер. Браслет. Бэджи. Реклама. Страхование. Административные проверки (АП). Техническая инспекция (ТИ). Порядок старта. Маршрут и дорожная книга. Дорожное движение. Помощь. Контрольная карта (КОРNET). Контрольные зоны судейских пунктов. Контроль времени. Контроль прохождения. Контроль скорости. Скоростной участок. Регрупинг. Закрытый парк. Протесты, апелляции. Штрафы и пенализация. Определяющий текст.

Таблица пенализации. Превышение норматива. Отсутствие на брифинге. Отсутствие члена экипажа. Несоответствие характеристик автомобиля. Отсутствие спортивного номера. Размещение рекламы других соревнований. Отсутствие идентификационной карты. Отсутствие обязательной рекламы. Опоздание. Запрещенная разведка местности. Отклонение от маршрута. Несоблюдение ПДД. Запрещенная помощь. Действие в аварийной ситуации. Опоздание на КВ. Превышение лимита скорости. Характеристика условий проведения трофи-рейдов и джип-триалов. Терминология. Особенности трасс. Номенклатура соревнований. Участники. Автомобили. Дополнительные условия.



## Тема 2.6. Зимние трековые гонки

### Самостоятельная работа

Правила организации и проведения соревнований по зимним автомобильным гонкам. Общие положения. Нормативные документы. Официальные лица. Структура соревнований. Участники. Заявки. Страхование. Экипировка. Зачеты. Автомобили. Реклама. Свободные тренировки. Квалификационные заезды. Старт. Движение по трассе. Направление движения. Некорректное поведение. Опасная езда. Системы зачета. Правила организации и проведения соревнований по автомобильным кольцевым гонкам. Терминология и определения. Команда. Персонал участника. Представитель. Автодром. Гоночная дорожка. Трасса. Персонал организатора. Паддок. Пит-уол. Пит-лайн. Боксы. Рабочая зона. Полоса движения. Зона безопасности. Пункт управления. Информационное табло. Пресс-центр. Закрытый парк. Условия допуска водителей. Заявочные и стартовые взносы. Административный контроль. Медицинский контроль. Техническая инспекция. Взвешивание. Стартовые номера. Обязательные надписи. Общие условия безопасности. Свободные тренировки. Стартовая решетка. Процедура старта. Остановка гонки. Повторный старт. Автомобиль безопасности. Финиш. Наказания. Классификация. Равенство результатов.

Требования к трассам. Покрытие – лед толщиной более 15 см. Длина прямолинейного участка до 400 м. Длина стартовой прямой до 250 м. Не допускаются подъемы более 10%. Барьеры безопасности не меньше 1.2 м. Линия старта располагается на горизонтальном участке. Посты сигнализации располагаются внутри трассы. Рекомендуется применение стартового светофора. Для эвакуации автомобилей применяются тягачи (УХУ). В закрытом парке должны находиться 2 автомобиля «Скорая помощь».

## **Тема 2.7. Дрег-рейсинг, дрифтинг, авто и мотоциклетное многоборье**

### **Самостоятельная работа**

Организация и проведение соревнований по Дрег-рейсингу.

Терминология и определения. Трасса. Зона торможения. Паддок. Зона Табло. Пресс-центр. Закрытый парк. Трибуны. Основные положения. Нормативная база. Организатор. Расписаний соревнований. Условия допуска. Административные проверки. Медицинский контроль. Запрещение проводить соревнования в дождь. Формирование заездов. Процедура стартов. Особенности работы светофора. Фальстарт. Движение по трассе. Наказания. Равенство результатов. Просмотр видеосюжетов.

Определения: ДР (дрег-рейсинг), РАФ (Российская автомобильная федерация), FIA (международная автомобильная федерация), НАФ (национальная автомобильная федерация), МСК (международный спортивный кодекс), СК РАФ (спортивный кодекс Российской Федерации), КиТТ (классификация технических требований), SFI (сертификация американского оборудования), ТДК (технический делегат), ET (чистое время прохождения дистанции), ТС (транспортное средство).

Технические требования к легковым автомобилям. Семейство материалов. Взаимозаменяемость. Оригинальное происхождение. Шасси. Кузов. Багажное отделение. Пассажирский салон (кокпит). Капот. Крыло. Варианты амортизации. Классификация автомобилей: FS – А «уличный быстрый», до 2500 см.<sup>3</sup>, FS-B «уличный быстрый» 2500 – 4000 см.<sup>3</sup>, SL 2 «уличный легкий» до 1800 см.<sup>3</sup>, N «Национальный» до 2500 см.<sup>3</sup>

Топливо. Разрешено любое жидкое углеводородное топливо (бензин, дизельное топливо, оксид пропилена, гидрозина). Разрешено использование закиси азота (N<sub>2</sub>O).

## **Раздел 3. Основы спортивной техники управления транспортными средствами**

### Тема 3.1. Классификация, систематика, терминология

#### Самостоятельная работа

Определение понятий "классификация", "систематика", "терминология". Развитие и основные принципы построения классификации и систематики. Требования, предъявляемые к классификации. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке; признаки и систематика в автомобильном и мотоциклетном спорте. Международные спортивные кодексы ФИА и ФИМ (терминология и классификация). Автодром (трасса суперспидвея). Автомобиль. АМА. Амортизаторы. Апекс (вершина). Апелляции. Апелляционный суд РАФ. Аэродинамика. Баха-ралли рейды. Бордюр. Виращ. Водитель. Воздушный мешок. Временная дисквалификация. Гандикап. Главный секретарь. Гонки. Гоночная линия (траектория). Гражданство участника или Водителя. Грелка для шин. Дуга (каркас безопасности). Задержка награждения. Заезды. Закрытое соревнование. Закрытый парк (парк ферме). Замена водителя. Запрещенные соревнования. Заявка автомобилей. Зона схода. Идентификация Транспортных средств. Избыточная поворачиваемость. Исключение. Квалификация. Колёсная база. Комиссар по безопасности и маршруту. Контролёры закрытого парка. Контроль тяги. Контрольная линия. Кросс. Круг лидера. Линейная гонка. Линия старта. Линия финиша. Лицензия. Лишение лицензии. Ложная реклама. Лошадиная сила. Маршрут. Международное соревнование. Международные трассы. Международный Апелляционный суд ФИА. Международный рекорд. Местный рекорд. Миля и километр. Мировой рекорд. Многоэтапное соревнование. Монокок. МСК ФИА. Наблюдатель. Нарушение требований Спортивного Кодекса. НАСКАР.

Национальное соревнование России. Недопустимые протесты. Недостаточная поворачиваемость. Неклассифицируемое соревнование. Номера лицензий. Владелец поул-позишен. Ограниченное соревнование. Опасность. Опасные конструкции.

Организатор. Организационный комитет. Офицер по связи с Участниками. Официальное соревнование РАФ. Паддок (парк-стоянка). Пенализация. Перечень Официальных лиц. Пит-лейн (ремонтно-заправочные боксы). Подвеска. Поджигание. Подиум. Подкат. Помощники Судей. Поул-позиция (поул; первое стартовое место).

Право на Протест. Прижимная сила. Признаваемые времена и дистанции рекордов. Признание рекорда. Программа. Противопожарная защита. Псевдоним. Рабочий объем (литраж). Равенство в заездах. Разрешение на организацию. Ралли второй категории (туристический сбор). Ралли первой категории (спортивное соревнование). Ралли третьей категории (любительское ралли). Ралли-рейд. Ралли-рейд марафон. Регламент соревнования (Положение). Реестр обладателей лицензий. Рекорд России. Рекордсмен (обладатель рекорда). Ретардер (Шикана). Руководитель гонки. Секретарь. Секретарь Коллегии Спортивных Комиссаров. Сигнальщик. Скольжение (занос, снос). Слик. Соппротивление лобовое. Соревнование. Состав резины шин (компаунд). Специальный участок. Спойлер. Спортивное мероприятие. Спортивный Кодекс Российской автомобильной федерации. Старт «с места». Старт «с хода». Стартовая решетка. Судьи Гандикапа. Судьи линии финиша. Судьи старта. Судьи факта. Супер-специальный участок. Сцепление. Телеметрия. Тест. (попытка, разминка). Технический комиссар. Технический Контролер. Траспортер. Трасса. Трек. Трековая гонка. Триал. Три-Овальный. Углеволокно (Углеродистое волокно). Управляемость. Участник. Факты для судейства. Фальстарт. ФИА. ФИМ. Формула-Инди (Инди-Кар). Хронометристы. Чемпионат. Чемпионат, Первенство, Кубок России, Чемпионат, Первенство, Трофей, Серия, Кубок РАФ. Шасси. Этап. Эффект земли (граунд-эффект).

### **Тема 3.2. Посадка как базовая основа управляющей деятельности в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта**

Самостоятельная работа

Требования к посадке. Посадка как готовность к экстренным действиям. Посадка как оптимальная рабочая поза спортсмена. Посадка как форма длительного сохранения высокой работоспособности. Посадка как способ максимального контакта с техническим транспортным средством.

Морфологические, биохимические и функциональные особенности посадки. Эргометрические признаки. Индивидуализация. Посадка и деятельность соматической, вегетативной и нервной системы спортсмена.

Классификация видов и разновидностей посадки в зависимости от конструктивных особенностей спортивной техники и дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта. Посадка и чувство автомобиля / мотоцикла. Взаимосвязи в системе "гонщик – техническое транспортное средство – трасса - среда движения".

Характеристика основных элементов посадки. Эргономика спортивных технических транспортных средств. Подбор оптимальной посадки в зависимости от морфологических особенностей спортсменов. Последовательность технологических операций по индивидуальному подбору посадки. Особенности посадки в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Основные элементы рациональной посадки. Положения головы и туловища. Положения рук и ног. Обеспечение максимального контакта с транспортным средством. Посадка и управляющие действия гонщика.

Особенности посадки в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Передняя, задняя и средняя посадки. Разновидности стоек: передняя, средняя, задняя, с боковым смещением, задняя оттяжка. Специфика посадки и смещений корпуса в кольцевых мотогонках. Особенности посадки водителя и колясочника в мотокроссе. Своеобразие посадки в мотоболе, мототриале.

### **Тема 3.3. Техника старта и стартового разгона**

Самостоятельная работа

Классификация приемов и способов старта и разгона. Виды разгона: с места, с ходу, служебный, экстренный, произвольный. Приемы дросселирования: основное (постоянное, переменное), компенсаторное (опережающее, синхронное). Способы управления акселератором: плавное, резкое, вариативное. Режим работы двигателя при ускорении: оптимальный, интенсивный, форсированный. Способы переключения передач: последовательное, с пропуском, в восходящем или нисходящем порядке. Способы управления сцеплением: плавное, резкое, с задержкой, с паузой.

Способы управления рычагом КПП: моментное, с паузой, задержкой. Фазы разгона: ранняя, предрабочая, начальная, основная, компенсаторная, заключительная.

Характеристика разновидностей старта, стартового и дистанционного разгона в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Старт групповой, командный, индивидуальный.

Интенсивный и форсированный разгон в режиме максимального крутящего момента и максимальных оборотов двигателя. Особенности разгона на автомобилях с передним, задним и полным приводом. Способы загрузки заднего колеса мотоцикла.

Техника и тактика старта. Старт моторный и сенсорный. Отслеживание стартового сигнала периферическим зрением. Установка технического транспортного средства в предстартовой зоне. Требования к вертикальности мотоцикла и соосности колес автомобиля. Трогание с минимальной пробуксовкой колес. Варианты управления педалью или рычагом сцепления. Применение способа наката колеи. Двойной выжим сцепления на переднеприводных автомобилях. Явный и скрытый фальстарт. Переключение передач в режиме максимального крутящего момента. Ранее или позднее переключение в зависимости от коэффициента сцепления и положения соперника. Ступенчатый разгон на льду. Прерывистый разгон на снежной целине и на грязевых участках трассы. Стартовый рывок и обгон на стартовой решетке в АКГ.

Разработка плана-задания начинающим спортсменом по отработке техники старта в мотоспорте. Стартовая посадка. Способы переменного дросселирования. Противодействие влиянию опрокидывающего момента. Варианты работы рычагом сцепления. Подтормаживание переднего колеса. Контроль захлеста голени при трогании. Асимметричное положение ног при упоре на одну подножку. Особенности старта в мотокроссе, спидвее со стартовой машины. Выбор стартовой позиции.

### **Тема 3.4. Классификация приемов руления**

#### Самостоятельная работа

Классификация техники руления. Значимость приемов руления. Виды, разновидности, способы, приемы. Основное руление: скоростное (темповое, равномерное, ускоренное, замедленное, с максимальной скоростью), силовое (преодолевающее, уступающее, с дозированным усилием, с максимальной скоростью); корректирующее: поисковое, уравнивающее, гиперкорректирующее, сопровождающее, тормозящее; компенсаторное: синхронное, опережающее, запаздывающее. Способы руления: круговой, импульсный, комбинированный. Хваты: основной, боковой, скрестный, закрытый, неполный, открытый, скользящий, стопорящий. Повороты рулевого колеса: одной и двумя руками, с перехватом и без перехвата, поочередно или одновременно. Разновидности перехватов: скрестный, через тыльную или ладонную часть кисти. Подкрут. Предварительный захват. Фазы руления. Ознакомление с технологией обучения технике руления с позиций педагогики на практических занятиях Центра высшего водительского мастерства. Демонстрация приемов. Объяснение. Опробование. Разучивание. Методы контроля и коррекции. Характеристика видов, способов и приемов руления применительно к ситуациям управления автомобилем. Ошибки в технике руления и их последствия. Сравнительный анализ приемов руления. Скоростные и силовые показатели техники руления у спортсменов высшей квалификации.

Оптимальное положение рук на рулевом колесе при управлении автомобилем одной и двумя руками. Характеристика различных способов захвата и удержания руля.

### **Тема 3.5. Классификация приемов торможения**

#### **Самостоятельная работа**

Классификация приемов торможения. Роль и место торможения в системе активной безопасности гонщика и водителя. Виды торможения: частичное, полное, служебное, экстренное, аварийное, стояночное. Способы торможения: основное, вспомогательное, дополнительное, внешнее. Торможение рабочим тормозом: плавное, резкое, прерывистое, ступенчатое, вариативное. Торможение двигателем: на постоянной передаче, с включением пониженных передач последовательно и с пропуском циклов, газ-тормоз. Комбинированное торможение. Переключение пониженных передач: ударное, мягкое, с перегазовкой. Фазы торможения: предварительная, подготовительная, начальная, экстренная, основная, компенсаторная, заключительная, аварийная.

Мотоспорт. Плавное торможение передним тормозом. Ступенчатое торможение задним тормозом. Последовательное переключение пониженных передач без выключения сцепления. Торможение с дополнительной загрузкой заднего колеса весом тела гонщика в задней посадке или стойке. Аэродинамическое торможение в МКГ.

Автоспорт. Приемы торможения левой ногой в поворотах для дополнительной загрузки упорного (наружного) колеса, перед преодолением неровности, перед вынужденным прыжком, для искусственного создания эффекта бокового соскальзывания задней оси на переднеприводном и полноприводном автомобиле. Торможение стояночным тормозом для выполнения скоростного разворота автомобиля.

Применение приемов и способов торможения в сложных и экстремальных условиях движения. Плавное торможение с постоянным



усилием на дуге поворота и при снижении скорости на неровностях. Резкое торможение для создания эффекта опережающей стабилизации (передняя разгрузка), для предотвращения прыжка на трамплине, для создания управляемого соскальзывания в фазе управляемого заноса.

Особенности применения импульсных форм торможения (прерывистое, ступенчатое, вариативное) при дефиците времени, дистанции и низком коэффициенте сцепления. Характер тормозных усилий по силе и продолжительности.

Нетрадиционные приемы торможения: боковым соскальзыванием, заносом задней оси, вращением автомобиля. Приемы аварийного контрактного торможения.

### **Тема 3.6. Классификация поворотов**

#### Практические занятия

Особенности движения технического транспортного средства по криволинейной траектории. Центробежная сила и ее зависимость от кривизны дуги и скорости движения. Способы уравнивания центробежной силы. Классификация поворотов. Простые, сложные, опасные, сочлененные, плавные, резкие, обратные. Категории поворотов: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7. Геометрия движения. Основные фазы: подход, вход, движение по дуге, выход. Способы прохождения поворотов. Вкатывание, силовое скольжение. Стабилизация при потере устойчивости и управляемости.

Техника прохождения поворотов. Управляющие действия в зоне подхода. Активное вариативное торможение. Заход на оптимальную траекторию. Контрсмещение. Особенности раннего и позднего (глубокого) входа. Механизмы загрузки управляемых колес весом автомобиля. Композиция "загрузка-поворот-тяга" как способ перевода автомобиля на дугу поворота. Движение по дуге поворота. Оптимальное положение рук. Баланс устойчивости с помощью руления и дросселирования. Ошибки, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Выход в режиме ускорения.

Распускание траектории.

#### Самостоятельная работа

Тактика прохождения поворотов. Понятие о сглаживающей траектории. Способы прохождения поворотов: вкатыванием, силовым скольжением, с заносом задней оси. Построение оптимальной траектории движения в поворотах разных категорий. Особенности прохождения простых и сложных поворотов. Характеристика поворотов по критерию безопасности. Особенности движения в режиме максимального крутящего момента и режиме максимальных оборотов. Изменение траектории в зависимости от характеристики работы в двигателе ("геометрия под мотор"). Преодоление неровностей на дуге поворота. Переключение передач и торможение в повороте. Особенности прохождения поворотов в предельном скоростном режиме. Анализ видеозаписей прохождения поворотов в отдельных дисциплинах авто и мотоспорта. Рассмотрение вариантов оптимальной борьбы. Исполнительское искусство лучших гонщиков мирового класса. Характеристика поворотов по геометрическим признакам. Взаимосвязь скоростного режима, технических приемов управления с категорией поворотов. Способы прохождения поворотов: вкатывание, силовое скольжение, с заносом задней оси. Особенности прохождения поворотов в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Ознакомление с приемами активной безопасности для стабилизации технического транспортного средства при потере устойчивости и управляемости в повороте. Опережающие и контраварийные действия.

### **Тема 3.7. Классификация приёмов преодоления неровностей**

#### Самостоятельная работа

Устойчивость и управляемость технического транспортного средства при преодолении неровностей. Классификация неровностей. Подъем, спуск, яма, канава, косогор, бугор, выступ, колея, трамплин, волны. Способы преодоления. Опережающая и последующая стабилизация. Опережающий

подскок. Уступающая амортизация. Прыжок в спуск и "выстрелом". Фазы действий: подход, отрыв, полет, приземление. Безопорная фаза.

Стабилизация технического транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Влияние стабилизирующего и гироскопического моментов. Активная безопасность спортсмена.

Характеристика основных видов неровностей и способов преодоления. Резкое торможение перед преодолением ям, канав, уступов с помощью реакции подвески. Боковая разгрузка как способ преодоления отдельных препятствий. Создание устойчивости за счет использования гироскопических моментов вращающихся колес. Управление в ситуациях аквапланирования.

Ознакомление с техническими особенностями современной спортивной техники для скоростного преодоления неровностей. Газогидравлические амортизаторы: "Кони", "Бильштейн". "Сакс", "Монро", "Карбон". Пружины с переменным шагом. Усиленные рессоры полприводных автомобилей. Моноподвеска заднего колеса кроссовых моделей мотоциклов. Изменяемая жесткость подвески. Стабилизаторы поперечной устойчивости. Защиты бензобаков из современных композитных материалов. Средства противоскольжения. Дифференциалы повышенного трения (блокировки). Защитные устройства.

Активная безопасность при преодолении неровностей. Зацеп и упор как приемы повышения боковой устойчивости. Особенности стабилизации технического транспортного средства в колее. Боковая разгрузка различной амплитуды и ее выполнение с помощью приемов рывкового руления. Опережающая стабилизация (передняя разгрузка) с помощью различных приемов торможения. Особенности преодоления препятствия "лежащий полицейский".

Повышение управляемости при подбросе, подскоке, прыжке. Фазовый характер прыжка (подход, отрыв, полет, приземление) и управляющие действия гонщика. Стабилизация технического транспортного средства при продольном и поперечном раскачивании. Аквапланирование при

преодолении водной поверхности. Преодоление неровностей различной конфигурации (косогор, отрицательный уклон, крутой спуск-подъем, трамплин). Преодоление неровностей на различном покрытии (болото, песок, снежные переметы, дюны, броды). Способы эвакуации застрявшего транспортного средства с помощью технических средств (лебедки, домкраты, лаги).

## **Раздел 4. Методика начального обучения**

### **Тема 4.1. Структура тренажерной подготовки**

#### Лекция

Роль и место тренажерной подготовки в системе обучения и тренировки спортсменов разной квалификации. Виды тренажерных устройств и их возможности для формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств. Особенности тренажерного метода начального обучения в технических видах спорта. Система подготовительных, основных, дополнительных и контрольных упражнений. Способы объективной и субъективной оценки мастерства. Логика построения учебного процесса. Особенности индивидуального и группового обучения.

#### Практические занятия

Использование ТСО в учебном процессе. Разновидности тренажерных устройств, применяемых в обучении водителей и спортсменов. Применение видеозаписи руления и педалирования для оценки техники управляющих действий. Цифровая видеозапись и компьютерный анализ приемов. Телеметрическая регистрация ЧСС. Способы объективной оценки работоспособности и состояния здоровья.

#### Самостоятельная работа

Просмотр учебного видеофильма «Тренажерная подготовка военных водителей».

## **Тема 4.2. Состав изучаемых приемов и двигательных композиций**

### **Самостоятельная работа**

Характеристика видов, разновидностей, способов и приемов, используемых спортсменами высшей квалификации при управлении автомобилем. Особенности управляющих действий в критических ситуациях. Приемы активной безопасности в арсенале водительского мастерства. Элементы высшего мастерства и их биомеханические особенности. Индивидуализация приемов.

Особенности тренажерного метода для индивидуального и группового обучения: детей, подростков, женщин, водителей, сотрудников спецслужб, инвалидов. Применение тренажерной подготовки в учебно-тренировочном процессе спортсменов разной квалификации.

Проведение анализа видеозаписи скоростных управляющих действий. Оценка рациональности движения, быстроты, точности, координированности, результативности. Выявление ошибок выполнения и установление их причин. Рекомендации для совершенствования мастерства.

## **Тема 4.3. Комплекс подготовительных упражнений**

### **Самостоятельная работа**

Подбор посадки в соответствии с морфологическими особенностями. Установка рук на рулевом колесе. Изучение упражнений: "маятник" одной и двумя руками, "маятник" на 4 и 8 счетов. Освоение технологии "поворот-выравнивание" рулевого колеса. Формирование начальных навыков руления и скоростной координации движений в верхнем секторе рулевого колеса. Совершенствование хватательных движений, безопасного возврата руки в исходное положение. Самоконтроль выполнения периферическим зрением.

Ознакомление с методикой начального обучения. Демонстрация подготовительных упражнений. Требования к показу. Замедленное и ускоренное выполнение. Устранение ошибок на ранней стадии обучения.

Ступенчатое изменение скорости выполнения. Педагогический контроль. Педагогические технологии: "Делай как я", "Делай за мной", "Делай вместе со мной", "Делай сам". Продемонстрировать подготовительные упражнения. Определить цель, задачи, метод выполнения.

#### **Тема 4.4. Комплекс основных упражнений**

##### Лекция

Изучение приема "скоростное руление с перехватом на боковом секторе рулевого колеса". Раздельный метод. Подготовительные упражнения для основной и вспомогательной руки. Целостный метод. Отработка координации работы двух рук. Изучение приема "скоростное руление одной рукой с перехватом в нижнем секторе рулевого колеса". Изучение способа перекаат через тыльную сторону кисти. Особенности супинации и пронации кисти и предплечья. Рывок как способ сокращения фазы перехвата. Ознакомление с приемом руления при перекаате через ладонь.

##### Самостоятельная работа

Педагогические технологии обучения приемам скоростного руления. Объяснение. Показ. Разучивание. Автоматизация навыков. Применение метода ступенчатых нагрузок. Обучение пальпаторному способу измерения ЧСС после предельной нагрузки. Анализ динамики ЧСС.

Продемонстрировать основные упражнения комплекса. Пояснить особенности выполнения.

#### **Тема 4.5. Комплекс комбинированных упражнений**

##### Самостоятельная работа

Изучение приемов комбинированного руления. Переход от руления одной к рулению двумя руками. Двухкруговое руление одной рукой со сменой направления. Смена скорости вращения рулевого колеса. Руление одной с подкрутом другой рукой. Руление одной с подтормаживанием другой рукой.

Комбинированное руление с интенсивной комбинированной работой

ног. Скоростное "педалирование".

Педагогические технологии обучения комбинированному рулению. Метод выполнения "смена приема" по команде преподавателя. Создание микростресса в процессе обучения. Отработка точности при смене двигательных координаций. Применение активного отдыха для сохранения высокой работоспособности. Переключение от работы руками к работе ногами (руление – педалирование). Повышение интенсивности учебных занятий за счет одновременной работы руками и ногами.

Продемонстрировать методику измерения ЧСС с лучевой, сонной и височной артерий.

#### **Тема 4.6. Комплекс имитационных упражнений**

##### Самостоятельная работа

Изучение приемов активной безопасности для стабилизации транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Реакция на занос. Реакция на глубокий занос. Реакция на критический и ритмический занос. Реакция на опрокидывание. Стопорящее руление. Рывковое руление. Имитация управляющих действий для выполнения скоростных разворотов.

Ознакомление с методическими подходами обучения контраварийным действиям. Последовательность учебных заданий. Эмоциональное сопровождение. Предпосылки для проявления "взрывных" реакций (психологическое воздействие на обучаемых). Контроль эффективности действий по времени выполнения. Продемонстрировать элементы управляющих действий ситуационного характера. Продемонстрировать типичные ошибки при выполнении имитационных упражнений.

#### **Тема 4.7. Комплекс контрольных упражнений**

##### Практические занятия

Контрольное задание для оценки координации движения. "Маятник" на 8 счетов с закрытыми глазами. Оценка по конечной фазе выполнения.

Контрольные упражнения для оценки скорости руления. Руление двумя руками. Руление одной рукой. Контрольные нормативы для водителей и спортсменов. Проведение контрольного тестирования на автомобиле-тренажере с вывешенной передней осью.

#### Самостоятельная работа

Выполнение контрольных заданий на тестирующем тренажере. Оценка скорости управляющих действий ногами (педалирование) и при переключении передач.

Проведения тестирования скорости руления у учебной группы до начала, во время и после подготовки.

### **Тема 4.8. Педагогические особенности проведения начального обучения**

#### Самостоятельная работа

Методика преподавания тренажерного курса. Терминология. Последовательность обучения. Объяснение задач упражнения. Способы проведения демонстрации. Координационные особенности изучаемых приемов. Методы регулирования тренировочных нагрузок. Ступенчатое повышение скоростного режима. Применение предельных нагрузок. Способы оценки работоспособности. ЧСС как индикатор нагрузки.

Проведение экспресс-анализа видеоматериалов тестирования скоростного руления. Определение характерных ошибок в технике выполнения приемов. Сопоставление объективных показателей (уровень ЧСС и временной норматив) с анализом техники выполнения и координацией движения. Определение реальных резервов и способов самосовершенствования.

Целевые задачи, содержание, дозировка и методические указания по проведению комплекса упражнений тренажерной подготовки. Формирование координации работы обеих рук. Точность захвата обода рулевого колеса. Рациональные действия по перехвату: перенос руки по кратчайшему пути, захват закрытым хватом, непрерывность поворота и выравнивание.



Обучение приемам скоростного руления. Расчлененный метод. Переход от подготовительных к основным упражнениям. Циклическое руление для закрепления навыков. Усложненные задачи по комбинированному рулению с изменением скорости и направления. Особенности обучения технике перехвата в нижнем секторе при рулении одной рукой. Профилактика травматизма пальцев.

Особенности формирования навыков контраварийной направленности. Имитационный способ. Рывковые технологии руления. Варианты активных действий при стабилизации автомобиля в критических ситуациях (занос, скольжение, вращение и опрокидывание автомобиля). Приемы силового и стопорящего руления. Применение статических и динамических усилий при предельном напряжении верхнего плечевого пояса.

Упражнения "танцы на педалях". Формирование скоростных качеств для интенсивной управляющей деятельности ногами. Тестирование скоростных возможностей.

## **Раздел 5. Организация процесса обучения**

### **Тема 5.1. Начальное обучение в автошколах**

#### **Самостоятельная работа**

Анализ международного опыта по проведению теоретического и практического экзамена водителей на право управления транспортным средством (ТС) категорий: "А", "В", "С", "Д", "Е". Конвенция экономической комиссии ООН по безопасности движения. Структура контрольных упражнений. Процедура экзамена. Содержание 1 и 2 этапов практического экзамена. Требования к ТС. Оценка выполнения упражнений. Требования по безопасности.

Особенности методики проведения экзамена по вождению ТС. Основные элементы экзамена. Категория "А" (круг, сладом, баланс, торможение, парковка, поворот), категория "В" (разворот на 180°, парковка передним ходом, слалом, торможение, бокс), категория "С" (движение

передним и задним ходом, трогание на подъеме, парковка, слалом), категория "Д" (движение задним ходом, виды парковки, трогание на подъеме, остановка на линии, слалом).

## **Тема 5.2. Начальное обучение мотоспорту в СТК и ДЮСТШ**

### **Практические занятия**

Особенности этапа начальной подготовки. Создание фундамента будущих спортивных достижений. Основные задачи – укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств, изучение материальной части, изучение техники управления мотоциклом, нравственное и трудовое воспитание. Обучение основным элементам техники управления мотоциклом: посадка, трогание, разгон, торможение, переключение передач в восходящем и нисходящем порядке, маневрирование. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма.

Общая физическая подготовка специальной направленности.

Комплекс упражнений на неподвижном мотоцикле. ОРУ специальной направленности: смена посадки, упражнения на координацию и баланс, упражнения для приобретения "чувства мотоцикла", упражнения для развития специфических мышечных групп.

### **Самостоятельная работа**

Специальная физическая подготовка.

Комплекс упражнений на движущемся мотоцикле. Смена посадки в движении.

Управление мотоциклом в посадке и стойке. Темповое маневрирование. "Медленная езда". Скоростное маневрирование на мотоцикле. Элементы триала.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в начальной подготовке мотоспортсменов.

Составление комплекса ОРУ для подготовительной части урока. Составление комплекса урока по ОФП. Демонстрация (показ) ОРУ. Способы

проведения: отдельный, серийный, поточный, проходной. ОРУ на внимание, игрового характера.

Составление комплексов ОРУ оздоровительной направленности. Комплексы ОРУ специальной направленности.

Овладение навыками проведения различных комплексов гигиенической и производственной гимнастики с учетом профессии и возраста занимающихся.

Подготовка конспектов занятий с группами начинающих спортсменов. Специальные упражнения на мотоцикле, используемом в качестве тренажера.

### **Тема 5.3. Формы учебно-тренировочной работы**

#### **Самостоятельная работа**

Урочные и неурочные формы учебно-тренировочной работы. Урок – основная форма организации учебной работы. Типы и структуры уроков. Вводная, подготовительная, основная и заключительная части. Подструктура частей урока. Особенность вводной части в технических видах спорта. Общая и специальная разминка. Обучение и совершенствование в основной части урока. Особенности заключительной части урока. Средства. Методы. Особенности внеурочной работы. Самостоятельная подготовка спортсменов высокой квалификации. Дополнительные занятия.

Проведение общей разминки. Подбор ОРУ. Составление плана-конспекта. Демонстрация упражнений. Организация учебной группы. Специальные упражнения на мотоцикле-тренажере.

### **Тема 5.4. Особенности управления процессом обучения**

#### **Практические занятия**

Организация учебно-спортивной и воспитательной работы в СТК ДОСААФ и спортивных секциях на производстве.

Положения о районном (городском) СТК ДОСААФ и о СТК первичной организации ДОСААФ России. Основные задачи. Финансирование.

Работа с допризывной молодежью. Подготовка спортсменов сборных команд. Организация спортивных секций. Организация и проведение соревнований.

#### Самостоятельная подготовка

Подготовка спортсменов-разрядников. Присвоение спортивных разрядов и судейских категорий. Создание спортивных и учебных сооружений.

Подготовка водительских кадров. Хозрасчетная деятельность СТК. Материально-техническое обеспечение и снабжение СТК. Планирование и организация учебно-тренировочной работы. Воспитательная работа.

## **VI. Контрольные вопросы и практические задания для самостоятельной работы студентов 1 курса.**

1. История автомобильного и мотоциклетного спорта.
2. Средства «пассивной» безопасности при занятиях мотоциклетным и автомобильным спортом.
3. Профессиональные спортивно-технические клубы, их роль в развитии автомобильного и мотоциклетного спорта.
4. Отличие контрольных нормативов для водителей и спортсменов по скорости руления.
5. Особенности метода начального обучения в автомобильном и мотоциклетном спорте.
6. Характеристика избранного вида автомобильного и мотоциклетного спорта.
7. Общие гигиенические требования к экипировке спортсменов. Специальные требования к спортивной форме в различных видах автомобильного и мотоциклетного спорта.
8. Технические виды спорта, направления и тенденция развития в современных условиях.
9. Средства «пассивной» безопасности при занятиях мотоциклетным и автомобильным спортом.
10. Аварийность в отдельных видах автомобильного и мотоциклетного спорта. Причины и следствия.
11. Модели современной спортивной техники, обеспечившие победы в чемпионатах мира, Европы, традиционных международных соревнованиях.

12. Общая характеристика условий проведения соревнований по мотоциклетному и автомобильному спорту. Зимние и летние соревнования.
13. Возникновение и развитие автомобильного и мотоциклетного спорта. Зарождение автоспорта в России и особенности его развития в современных условиях.
14. Классификация и краткая характеристика основных соревнований по мотоциклетному спорту: массовые виды, мотоциклетный кросс, трековые гонки (по гравийной дорожке и льду), шоссейно-кольцевые гонки, многодневные соревнования и мотобол.
15. Анализ участия российских спортсменов в чемпионате мира, Европы по скоростным видам спорта.
16. Устойчивость и управляемость автомобиля, мотоцикла при преодолении неровностей.
17. Оборудование площадки автодрома для проведения учебного соревнования по скоростному маневрированию на автомобиле.
18. Контрольные упражнения для оценки скорости руления. Организация и место проведения тестирования.
19. Классификация и краткая характеристика основных соревнований по автомобильному спорту.
20. Классификация поворотов в автомобильном спорте.
21. Классификация приемов торможения. Роль и место торможения в системе активной безопасности гонщика и водителя.
22. Спортивно-технические автоклубы. Центры подготовки гонщиков, профессиональные и любительские команды, ДЮСШ, их роль в развитии автомобильного и мотоциклетного спорта в стране.
23. Классификация видов и разновидностей посадки в зависимости от конструктивных особенностей спортивной техники и видов автомобильного и мотоциклетного спорта.

24. Особенности посадки в отдельных видах мотоциклетного спорта.  
Передняя, задняя и средняя посадки.
25. Морфологические, биохимические и функциональные особенности посадки. Эргонометрические признаки. Индивидуализация.
26. Основные требования к посадке. Посадка как готовность к экстренным действиям. Посадка как оптимальная рабочая поза спортсмена.

### **VII. Зачетные требования для студентов первого курса**

1. Приобрести знания, умения и навыки инструктора по общей физической подготовке для работы в учебных группах младших классов общеобразовательных школ, начальных группах ДЮСШ.
2. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса, сдать текущие микрозачеты по пройденным темам.
3. Выполнить требования по самостоятельной подготовке в форме письменных контрольных работ и нормативов по общей физической подготовке.
4. Выполнить программу кафедрального спецкурса «Основы экстремального вождения».

### **План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов первого курса**

| Раздел подготовки | Содержание   |
|-------------------|--|
| 1                 | 2  |
| 1. Теоретическая  | Сдать зачеты по темам:<br>1.1. История авто и мотоспорта<br>1.2. Техника в авто и мотоспорте<br>1.3. Правила соревнований по избранному виду спорта  |
| 2. Методическая   | Выполнить контрольные письменные работы:<br>1.1. Конспект беседы по одной из тем учебной программы<br>1.2. Составить план-конспект ОРУ утренней зарядки<br>1.3. Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в избранном виде спорта |

|   |  |  |           |           |
|---|--|--|-----------|-----------|
| 3. Научная                                  | 3.1. Составить библиографические карточки по выбранной теме<br>3.2. Составить реферат по литературным источникам   |  |           |           |
| 4. Физическая                               | Выполнить контрольные нормативы по ОФП   |  |           |           |
|   | УПРАЖНЕНИЯ   | ОЦЕНКА                                       |           |           |
|   |  | 5  | 4         | 3         |
| 1   | Бег 100 м (сек.) м\ж   | 13,0/15,3                                    | 13,5/16,0 | 14,3/17,0 |
|   |  | 2  |           |           |
|   | Бег (мин, сек.) муж. – 1000 м, жен. – 500 м  | 3,20/2,10                                    | 3,45/2,20 | 4,15/2,30 |
|   | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) муж.  | 14   | 11        | 8         |
|   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук под углом 90 гр., кол-во раз) – женщины   | 16   | 13        | 10        |
|   | Прыжок в длину с места (м, см) м\ж   | 2,40/2,10                                    | 2,25/2,00 | 2,10/1,90 |
|   | Плавание 100 м (мин, сек.)   | С учетом времени (см. нормативы по плаванию) |           |           |
| 5. Спортивная (для действующих спортсменов) | 5.1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта<br>5.2. Участвовать в подготовке по программам ЦВВМ<br>5.3. Участвовать в судействе соревнований          |  |           |           |
| 6. Трудовая                                 | 6.1. Приобрести начальные трудовые навыки<br>6.2. Изучить приемы техники безопасности<br>6.3. Участвовать в трудовой практике на кафедре                               |  |           |           |
| 7. Инженерно-техническая                    | 7.1. Подготовка учебной техники к занятиям<br>7.2. Подготовка спортивной техники к УТЗ и соревнованиям<br>7.3. Ознакомление с современными моделями спортивной техники |  |           |           |
| 8. Морально-нравственная                    | 8.1. Составление личного обязательства<br>8.2. Самоотчет   |  |           |           |



**VIII. Структура и содержание дисциплины второго года заочной формы обучения (3-й и 4-й семестры)**

**Общая трудоемкость 9,5 з.е., или 342 час.**

**Из них: ауд. - 44 ч. (12 ч.- лек., 32ч.- прак.), 289 ч. – СРС, экз. – 9 час.**

| № | Разделы и темы дисциплины  | Семестр  | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |         |           |                      | Итого              | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)<br>Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|----------|-----------------|--|----------------------|---------|-----------|----------------------|--------------------|---|
|   |  |          |                 | Аудиторные занятия   |                      |         | СРС       | Внеаудиторная работа |                    |   |
|   |  |          |                 | Лекции   | Практические занятия | Экзамен |           |                      |                    |   |
| 1 | 2  | 3        | 4               | 5  | 6                    | 7       | 8         | 9                    | 10                 |   |
|   | <b>Раздел 1.<br/>Соревновательная деятельность в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС)</b> | <b>3</b> |                 | <b>2</b>   | <b>2</b>             |         | <b>20</b> | <b>24</b>            |                    |   |
|   | 1.1. Морфологические и функциональные особенности  |          |                 | 2  | -                    |         | 10        | 12                   | Мониторинг ЧСС     |   |
|   | 1.2. Характеристика отдельных дисциплин  |          |                 | -  | 2                    |         | 10        | 12                   | Контрольная работа |   |
|   | <b>Раздел 2.<br/>Основы спортивной тактики в АиМС</b>  | <b>3</b> |                 | <b>2</b>   | <b>2</b>             |         | <b>50</b> | <b>54</b>            |                    |   |
|   | 2.1. Классификация тактики   |          |                 | -  | 2                    |         | 15        | 17                   |                    |   |
|   | 2.2. Приемы индивидуальной тактики   |          |                 |  | -                    |         | 15        | 15                   | Опрос              |   |
|   | 2.3. Особенности тактики в отдельных дисциплинах АиМС  |          |                 | 2  | -                    |         | 20        | 22                   | Контрольная работа |   |

|          |   |          |  |          |           |  |           |           |  |
|----------|---|----------|--|----------|-----------|--|-----------|-----------|--|
|          | <b>Раздел 3.<br/>Педагогическая<br/>система базовой<br/>подготовки</b>              | <b>3</b> |  | -        | <b>12</b> |  | <b>80</b> | <b>92</b> |  |
|          | 3.1. Структура базовой подготовки   |          |  | -        | 2         |  | 15        | 17        |  |
|          | 3.2. Обучение экстремному маневрированию  |          |  | -        | 2         |  | 15        | 17        | Реферат                                  |
|          | 3.3. Габаритная подготовка  |          |  | -        | 2         |  | 10        | 12        | Ролевая игра                             |
|          | 3.4. Обучение технике преодоления неровностей                                       |          |  | -        | 2         |  | 10        | 12        | Зачет по разделу                         |
|          | 3.5. Обучение технике прохождения поворотов   |          |  | -        | 2         |  | 10        | 12        | Анализ видеоматериалов                   |
|          | 3.6. Обучение технике экстремного и аварийного торможения                           |          |  | -        | 2         |  | 10        | 12        | Контрольная работа                       |
|          | 3.7. Групповая (строевая) подготовка  |          |  | -        | -         |  | 10        | 10        | Составление схем перестроений в движении |
| <b>1</b> | <b>Итого за 3-й семестр</b>   |          |  | <b>6</b> | <b>16</b> |  | <b>68</b> | <b>90</b> | <b>Зачет</b>                             |
|          | <b>Раздел 4.<br/>Инженерно-технические особенности в АиМС</b>                       | <b>4</b> |  | -        | <b>4</b>  |  | <b>46</b> | <b>50</b> |  |
|          | 4.1. Устойчивость и управляемость спортивного транспортного средства (ТС)           |          |  | -        | 2         |  | 10        | 12        |  |
|          | 4.2. Система пассивной безопасности   |          |  | -        | -         |  | 10        | 10        | Контрольная работа                       |
|          | 4.3. Требования к безопасности соревновательной деятельности                        |          |  | 2        | 2         |  | 10        | 14        | Реферат                                  |
|          | 4.4. Инженерно-технические требования тренировочной и соревновательной деятельности |          |  | -        | -         |  | 16        | 16        | Опрос                                    |
|          | <b>Раздел 5.<br/>Основные положения правил соревнований по мотоспорту</b>           | <b>4</b> |  | -        | <b>4</b>  |  | <b>40</b> | <b>44</b> |  |
|          | 5.1. Скоростные   |          |  | -        | 2         |  | 15        | 17        | Контрольная работа                       |

|          |  |          |  |          |           |          |            |            |                      |
|----------|--|----------|--|----------|-----------|----------|------------|------------|----------------------|
|          | дисциплины мотоспорта  |          |  |          |           |          |            |            |                      |
|          | 5.2. Игровые дисциплины мотоспорта   |          |  | -        | -         |          | 10         | 10         | Ролевая игра         |
|          | 5.3. Экстремальные дисциплины мотоспорта                                       |          |  | -        | 2         |          | 15         | 17         | Коллоквиум           |
|          | <b>Раздел 6. Система соревновательной деятельности в АиМС</b>                  | <b>4</b> |  | -        | <b>2</b>  |          | <b>55</b>  | <b>57</b>  |                      |
|          | 6.1. Концепция спортивной тренировки   |          |  | -        | 2         |          | 15         | 17         | Моделирование        |
|          | 6.2. Основные средства тренировки  |          |  | -        | -         |          | 15         | 15         | Контрольная работа   |
|          | 6.3. Методы спортивной тренировки  |          |  | -        | -         |          | 10         | 10         | Коллоквиум           |
|          | 6.4. Виды подготовки   |          |  | -        | -         |          | 10         | 10         | Опрос                |
|          | 6.5. Особенности развития двигательных качеств                                 |          |  | -        | -         |          | 5          | 5          | Демонстрация приемов |
|          | <b>Раздел 7. Психологические качества гонщиков</b>                             | <b>4</b> |  | -        | <b>6</b>  |          | <b>32</b>  | <b>38</b>  |                      |
|          | 7.1. Объективные условия, создающие психологическую нагрузку                   |          |  | -        | 2         |          | 14         | 16         | Тест Люшера          |
|          | 7.2. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности |          |  | -        | 2         |          | 12         | 14         | Реферат              |
|          | 7.3. Психологическая подготовка  |          |  | -        | 2         |          | 6          | 8          | Ролевая игра         |
| <b>2</b> | <b>Итого за 4-й семестр</b>  |          |  | <b>6</b> | <b>16</b> | <b>9</b> | <b>221</b> | <b>190</b> | <b>Экзамен</b>       |
|          | <b>Итого часов за год</b>  |          |  | <b>6</b> | <b>32</b> | <b>9</b> | <b>313</b> | <b>360</b> |                      |

## **IX. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел 1. Соревновательная деятельность в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС).**

#### **Тема 1.1. Морфологические и функциональные особенности.**

##### Лекция

Влияние морфологических признаков на проявление двигательных качеств гонщика, адаптацию к различным условиям внешней среды. Специфические особенности в морфологической структуре спортсменов, специализирующихся в различных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Физиологическая характеристика спортивной деятельности. Нервная система. Особенности деятельности анализаторных систем гонщика. Роль и значение зрительного анализатора. Зрительная оценка трассы. Определение расстояний до препятствий. Слуховой анализатор. Его деятельность по контролю работы двигателя. Вестибулярный анализатор. Его функции при разгоне, торможении, прохождении поворотов, потере устойчивости и управляемости технического транспортного средства. Баланс в безопорном, одноопорном положении. Стабилизация технического транспортного средства при опрокидывании.

Проприорецепция как основной компонент "чувства" транспортного средства. Мышечная чувствительность спортсмена при выполнении сложно-координационных элементов техники. Дыхание. Особенности деятельности дыхательной мускулатуры при управлении техническим транспортным средством.

Самостоятельная работа.

Сердечно-сосудистая система (ССС). Сдвиги в организме при предельной работе. ЧСС и АД как компоненты объективной оценки функционального состояния организма гонщика.

Особенности отдельных дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта. Спринтерские виды. Виды спорта, связанные с длительной работой. Статические усилия. Тонические напряжения скелетной мускулатуры. Роль шейно-тонических рефлексов при управлении.

## **Тема 1.2. Характеристика отдельных дисциплин**

### **Практические занятия.**

Виды автомобильного спорта и их краткая характеристика. КГ. Авторалли и рейды-марафоны. Автокросс. Картинг. Трековые автомобильные гонки. Автомногоборье. Внедорожные соревнования. Спринт, подъем на холм, автослалом. Гонки "на выживание". Заезды на установление рекордов. Автотриал.

Виды мотоспорта и их краткая характеристика. Мотоциклетные кольцевые гонки. Мотокросс. Спидвей. Мотогонки по ледовой дорожке. Мотобол. Мототриал. Мотомногоборье. Заезды на установление рекордов. Мотомарафоны. Фигурное вождение мотоцикла. Скийоринг.

Характеристика избранной дисциплины автомобильного и мотоциклетного спорта. Условия проведения соревнований. Трассы. Спортивная техника. Выдающиеся спортсмены.

### **Самостоятельная работа**

Особенности техники управления в отдельных дисциплинах автомобильного спорта и мотоциклетного спорта.

Влияние характера соревновательной деятельности и конструкций автомобиля на технику управления.

Особенности отдельных видов.

Картинг. Торможение левой ногой. Управление рычагом сцепления на картах КС. Ударное включение передач на "сближенных" КПП. Влияние "жесткой" задней оси на управление в поворотах.

Скоростное маневрирование. Основная и обратная посадка. Габаритное маневрирование. Требования к точности глазомерных оценок дистанции и интервалов. Руление и дросселирование. Особенности выполнения отдельных фигур.

Автомногоборье. Атлетические и технические составляющие, прикладной характер. Специфика бега, стрельбы и плавания. Характер автомобильных подвидов: скоростного маневрирования, экономичного вождения, слалома, спринта, подъема на холм, "осторожного" торможения.

Трековые гонки. Групповой старт. Прохождение поворота с заносом задней оси (классические модели) и соскальзыванием передней оси (переднеприводные модели).

Автомобильные кольцевые гонки. Отличия техники управления формулы и кузовного автомобиля. Влияние специальных асфальтовых шин на устойчивость и управляемость. Характеристика стиля и способов прохождения поворотов.

Ралли. Управление автомобилем при разных коэффициентах сцепления шин с дорогой. Влияние покрытий (асфальтобетон, гравий, макадан, снег, лед).

Штурманская составляющая мастерства. Легенда, стенограмма.

Автокросс. Действия спортсмена при преодолении неровностей. Подброс, трамплин, прыжок. Стабилизация автомобиля при опрокидывании.

Влияние характера соревновательной деятельности и конструкции мотоцикла на технику управления. Характеристика конструктивных особенностей мотоциклов для кросса, ШКГ, спидвея, мотобола, триала, влияющих на управление: мощностные и динамические характеристики двигателей, посадки, конструкция ходовой части и др. Особенности отдельных видов.

Мотокросс. Разновидности посадки. Стойка. Действия корпусом, конечностями при преодолении неровностей. Поперечное и продольное равновесие. Безопорное и одноопорное положения.

Мотобол. Игровая посадка. Управление мотоциклом с помощью дублирующих систем. Повороты, развороты с блокировкой заднего тормоза. Разворот-вращение на месте. Основные приемы: удары, остановки мяча, ведение, финты. Игра вратаря.

Шосейно-кольцевые гонки. Посадка. Аэродинамический фактор. Прохождение поворотов. Противодействие центробежной силе. Наклон системы "гонщик-мотоцикл" в повороте. Влияние конструкции шин на технику управления.

Спидвей. Особенности посадки в гонках по гаревой дорожке и в гонках по льду. Запуск двигателя. Варианты старта. Дросселирование, балансировка, торможение двигателем. Изменение наклона. Стабилизация мотоцикла при предельном наклоне, боковом соскальзывании, заносе заднего колеса.

Оборудование площадки автодрома для проведения учебного соревнования по скоростному маневрированию на автомобиле. Установка створа старт-финиш, разметки соревновательных упражнений, зон безопасности, предстартовой зоны.

Стажировка на учебных соревнованиях в качестве маршала по безопасности. Контроль соревновательной зоны. Радиосвязь с руководителем гонки. Подача сигналов участникам судейскими флагами. Предупреждение об опасности на трассе. Проведение хронометража на отрезках. Ведение судейского протокола.

## **Раздел 2. Основы спортивной тактики в АиМС**

### **Тема 2.1. Классификация тактики**

#### **Практические занятия**

Современные представления о тактике. Тактика как искусство ведения спортивной борьбы. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической. Особенности тактики в технических видах спорта, влияние конструктивных особенностей, вида соревновательной деятельности, трассы и т.п. Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы.

#### Самостоятельная работа

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.

### **Тема 2.2. Приемы индивидуальной тактики.**

#### Самостоятельная работа

Характеристика арсенала индивидуальных тактических действий. Старт. Рывок. Лидирование. Преследование. Свободный маневр. Обгон. Блокирование. Финт.

Выбор оптимального приема для борьбы с соперником. Способы психологического воздействия. Маскировка намерений. Реализация тактического замысла. Использование оптимальной геометрии движения. Вариации тактических действий по ходу соревнования в зависимости от: положения в группе участников, технических настроек спортивного транспортного средства, изменения ситуации, форс-мажорных условий.

Цель, задачи и содержание спортивной техники, классификация тактических действий. Специфика тактики в отдельных подвидах автомобильного и мотоциклетного спорта, средства и методы индивидуальной, групповой и командной тактики. Отдельные тактические приемы.



Обусловленность индивидуальной тактики спецификой контактов между участниками состязания. Целесообразное использование собственных возможностей, внешних условий, конструктивных и технических особенностей спортивной техники.

Особенности индивидуальных тактических действий в зависимости от протяженности и профиля трассы, состава участников, метеорологических условий, системы зачета, индивидуальных возможностей.

### **Тема 2.3. Особенности тактики в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта**

#### Лекция

Характеристика тактических действий в избранной дисциплине автомобильного и мотоциклетного спорта. Взаимосвязь техники и тактики. Выбор тактических приемов в зависимости от подготовленности спортсмена. Построение плана тактической борьбы с конкретным соперником.

Скоростное маневрирование. Точность маневра и рациональность действий при выполнении фигур скоростного маневрирования: змейка, круг, бокс, стоянка, габаритные ворота, колея, эстафета, пеньки, линия стоп.

Кросс. Характеристика, классификация, особенности тактических приемов. Взаимосвязь тактики со специальной работоспособностью спортсмена. Варианты распределения усилий на дистанции в зависимости от морфофункциональных показателей, уровня технической подготовленности и оснащенности, объективных соревновательных условий.

#### Самостоятельная работа

Тактика преодоления препятствий. Позиционная борьба. Мотобол. Индивидуальная тактика игрока. Основные приемы: отбор мяча, обводка, пас, наведение, подстраховка, финт. Групповая тактика. Статические комбинации: начало игры, розыгрыш из-за боковой линии, угловой, свободный, штрафной удар и спорный мяч. Игровые комбинации: "змейка" в паре, "серпантин", "коридор", "скрещивание".

Командная тактика. Системы нападения: 3-1, 2-2, 1-2-1, 1-1-2. Системы защиты: зонная, персональная опека, прессинг. Особенности тактики игры вратаря.

Шоссейно-кольцевые гонки. Тактика старта, разгона. Выбор рациональной траектории в повороте. Сглаживающая траектория. Глубокий вход. Тактика движения при аэродинамическом контакте. Особенности "срочной" информации на трассе. Оперативное управление спортсменами в ходе соревнования.

Трековые гонки. Особенности индивидуальной и командной тактики. Основные тактические приемы. Значимость старта и способы рациональных тактических действий в стартовой зоне. Вариативность тактики в соответствии с особенностями трека, техническим арсеналом соперников. Психологическое "давление" на противников. Тактические варианты на входе и при прохождении поворотов. Движение по малому и большому радиусу. Маневры на дуге поворота. Создание зоны "шприца" на пути соперников.

Многодневные и однодневные гонки.

Комплексный характер тактических действий. Дорожная и скоростная тактика.

Особенности тактики при прохождении спецучастков трассы. Тактика бесконтактной борьбы. Ориентировка на местности, выбор оптимального маршрута движения. Тактические приемы применительно к горным условиям.

Обучение тактике старта и стартового разгона. Особенности предстартовой посадки. Контроль стартового сигнала периферическим зрением. Варианты работы педалью (рычагом) сцепления: резко, плавно, с задержкой, двойной выжим.

Отработка разгона на дистанциях: 5м, 10м, 20м, 50м и 100м. Хронометраж попыток. Отработка тактики фальстарта.

Обучение элементам тактических действий по преодолению типичных критических ситуаций: снос передней оси, занос разной амплитуды, вращение.

Применение опережающих и запаздывающих реакций. Тактика управления автомобилем в контролируемом скольжении.

Ознакомление с технологией «управляемый занос» при движении по дуге, по кругу, по извилистой дороге.

Анализ видеозаписи одного из этапов чемпионата мира в Ф-1. Отслеживание тактической борьбы в лидирующей группе спортсменов. Выявление характерных ошибок, приводящих к потере устойчивости и управляемости автомобиля.

### **Радел 3. Педагогическая система базовой подготовки**

#### **Тема 3.1. Структура базовой подготовки**

##### Практические занятия

Цель, задачи, формы и средства обучения и контроля. Этапы обучения: вводный, начальный, основной, специальный, заключительный. Предмет обучения - универсальный арсенал управляющих действий, выявленный у спортсменов высшей квалификации и усовершенствованный в результате научных исследований.

Разделы системы подготовки и их характеристика. Теоретическая подготовка. Тренажерная подготовка. Летняя и зимняя автодромная подготовки.

##### Самостоятельная работа

Тестирование технического мастерства. Система подготовительных, основных, контрольных и дополнительных заданий в сочетании с элементами теоретического обучения.

#### **Тема 3.2. Обучение экстремному маневрированию**

##### Практические занятия

Факторы, влияющие на возможность выполнения экстренного маневрирования: коэффициент сцепления шин с дорогой, прижимная сила, избыточная и недостаточная поворачиваемость, гиргоскопические моменты, тормозная и разгонная динамика, конструктивные особенности транспортного средства, характер дорожного полотна.

Технические и тактические приемы, применяемые спортсменами для выполнения экстренных маневров: загрузка управляющих колес, загрузка переднего упорного колеса, боковые и продольные разгрузки, оптимальная геометрия маневра, опережающая и последующая стабилизация для сохранения устойчивости и управляемости, выпрямление траектории при аквапланировании и при преодолении неровностей, отказ от рефлекторного торможения в экстремальных условиях.

#### Самостоятельная работа

Педагогические особенности формирования навыков экстренного маневрирования. Применение отдельного метода для обучения приемам, имеющим сложные координационные связи. Закрепление навыков дозированного, силового, опережающего и скоростного руления. Изучение приемов повышения устойчивости и управляемости транспортного средства за счет перераспределения вертикальных нагрузок по осям и колесам. Приобретение умения прогнозирования и обеспечения оптимальной геометрии маневров в поворотах и ситуациях, связанных с экстренным объездом препятствий. Обучение технологиям управления при маневрировании задним ходом.

Формирование начального чувства потери устойчивости и управляемости. Освоение приемов и способов самостраховки. Достижение педагогического эффекта за счет увеличения общего объема тренировочных заданий и интенсификации процесса обучения. Система контрольных упражнений.

Обучение приемам экстренного маневрирования. Освоение приема "загрузка-поворот-тяга" на модели упражнений: "змейка" (линейная, смещенная, асимметричная). Освоение приема "загрузка" торможением левой ногой на

моделях упражнения "змейка" со смещением 3 - 5 м. Освоение приема "перетормаживание" на моделях упражнения "змейка" со смещением 10 и 15 м. Обучение движению задним ходом с контролем по зеркалам заднего вида. Выполнение маневрирования на ограниченной площади (разворот – восьмерка, разворот в три приема, въезд в бокс). Выполнение контрольных упражнений: "переставка", "змейка-переставка", "змейка-ловушка".

### **Тема 3.3. Габаритная подготовка**

#### Практические занятия

Чувства статических и динамических габаритов транспортного средства как составная часть "чувства транспортного средства". Роль зрительных восприятий в оценке расстояний до препятствий. Контрольное поле зрения. 4 основных обзорных зоны: центральная, периферическая, задняя, внутренняя. «Чувство дистанции». Ограниченный обзор "Мертвая зона".

Концепция формирования чувства габаритов транспортного средства. Формы, средства и методы подготовки. Использование ТСО в учебном процессе. Метод срочной и сверхсрочной информации. Обеспечение непрерывного контакта с обучаемым с помощью языка жестов. Передача информации по радиоканалу.

#### Самостоятельная работа

Педагогические особенности формирования чувства статических и динамических габаритов транспортного средства. Формы группового и индивидуального обучения. Повторный метод.

Метод контрастных заданий. Контрольный метод оценки мастерства.

Структура маятникообразных упражнений для формирования чувства переднего, заднего габарита, углов автомобиля.

Поточный метод для формирования чувства боковых габаритов.  
Фронтальный метод для обучения приемам парковки передним и задним ходом. Карусельный метод для совершенствования мастерства.

Обучение приемам точной парковки передним и задним ходом. "Маятник" передним, задним ходом, углами автомобиля. Отработка точности остановки транспортного средства перед препятствием.

Изучение особенностей точной парковки задним ходом с контролем в зеркала заднего вида.

Выполнение контрольных упражнений "въезд в бокс", "параллельная парковка".

Участие в групповом обучении водителей в качестве стажера-информатора. Установка ограничителей.

Разметка учебных упражнений. Передача объективной информации обучаемым жестами и по радиоканалу. Обеспечение безопасности в зоне выполнения упражнений.

### **Тема 3.4. Обучение технике преодоления неровностей**

#### Практические занятия

Концепция способов преодоления неровностей за счет искусственного изменения ОЦМ (общего центра масс). Виды неровностей и характер управляющих действий спортсмена. Механизмы стабилизации транспортного средства. Приемы для сохранения устойчивости и управляемости. Особенности применения в зависимости от конструктивных особенностей транспортного средства, характеристики амортизирующих устройств, характер покрытия дорожного полотна, видов неровностей.

Причины, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Ошибки водителя, приводящие к разрушению узлов и агрегатов транспортного средства. Типичные аварийные ситуации.

Характеристика педагогических методов обучения преодолению неровностей. Выявление наиболее эффективных приемов, предназначенных

для преодоления различных препятствий. Объяснение одного из способов преодоления неровностей и педагогического подхода для его реализации.

Педагогические особенности обучения технике преодоления неровностей. Изучение приемов: передняя и боковая разгрузка, опережающая стабилизация, упор, зацеп, стабилизация в колесе, стабилизация при продольном раскачивании, аквапланирование. Обучение с применением искусственных препятствий и энергопоглощающих устройств. Обучение в реальных условиях кроссовых трасс. Обучение в условиях бездорожья. Способы оценки мастерства. Контрольные упражнения. Обучение приемам: передняя и боковая разгрузка. Подводящие упражнения. Отработка навыков резкого торможения левой ногой перед препятствием для создания реакции передней подвески. Создание вариативного навыка для преодоления различных типов неровностей. Обучение технике рывкового руления для мгновенной боковой разгрузки. Изучение способов самостраховки, препятствующих ритмическому раскачиванию автомобиля после экстренного маневра.

### **Тема 3.5. Обучение технике прохождения поворотов**

#### **Практические занятия**

Концепции обучения, применяемые в России и за рубежом на стационарных гоночных трассах. Особенности базового автодромного обучения с системой подготовительных, подводящих, основных, дополнительных и контрольных упражнений.

Зарубежный опыт упрощенных моделей обучения с изучением конкретных поворотов стандартной трассы. Педагогическая цепочка ступенчатого обучения с последовательной реализацией учебных задач. Перенос навыков в режим скоростного движения. Последовательность изучения поворотов от "крутых" до "быстрых". Пофазное соединение общей структуры прохождения. Формирование понятий и схем оптимальной геометрии движения. Структура приемов активной безопасности.

## Самостоятельная работа

Анализ педагогических подходов при обучении в отдельном упражнении, при прохождении поворотов в учебном и скоростном режиме, при контрольном прохождении поворота на максимальной скорости. Способы выставления дополнительных ориентиров на стационарной трассе для регистрации времени прохождения. Меры безопасности при скоростном прохождении отдельной секции трассы и круговом движении в скоростном режиме.

Педагогические особенности обучения технике и тактике прохождения поворотов. Изучение способов плавного и резкого входа в поворот с загрузкой управляемых колес весом автомобиля. Варианты входа в поворот с управляемым соскальзыванием задней оси. Обучение движению по дуге с сохранением устойчивости и управляемости. Методический подход по формированию связи между рулением и дросселированием (упражнения круг, сходящаяся и расходящаяся спирали). Отработка выхода из поворота. Выведение обучаемого на режим движения по сглаживающей траектории. Поточное обучение в поворотах 5, 4 и 6 категорий. Контрольные упражнения. Приемы самостраховки.

Обучение технике и тактике прохождения поворота 5 категории. Показ траектории за лидером.

Демонстрация способов прохождения. Прохождение поворота по внутренней, наружной и сглаживающей траектории. Изучение приема "контрсмещение". Прохождение поворота в заносе. Выполнение контрольного норматива.

Стажировка в качестве помощника преподавателя в групповом учебно-тренировочном занятии. Расстановка разметки и ориентиров. Организация безопасности при выпуске на трассу, при прохождении поворота, при переезде в предстартовую зону. Организация смены направления движения. Хронометраж попыток.



## **Тема 3.6. Обучение технике экстренного и аварийного торможения**

### **Практические занятия**

Трехуровневая программа обучения технике и тактике торможения.

Обучение стандартным приемам: плавное непрерывное, плавное с увеличением усилия, торможение двигателем, импульсное с частотой не более 3 имп./с.

Обучение интенсивным способам замедления: резкое, прерывистое, ступенчатое, вариативное, комбинированное с перегазовками при включении пониженных передач.

Обучение экстраординарным приемам и способам: управляемый занос, силовое скольжение, вращение, контактное торможение. Особенности торможения на автомобилях, оборудованных системой ABS. Негативные явления, связанные с ошибками в торможении - неадекватность примененного приема характеру покрытия, величине коэффициента сцепления.

### **Самостоятельная работа**

Характеристика педагогических технологий обучения технике и тактике торможения.

Особенности индивидуального и группового обучения. Типичные ошибки и методы их устранения.

Использование многопоточного обучения при обеспечении высокой дисциплины занимающихся и организованности педагогического персонала.

Применение повышенных мер безопасности пропорционально увеличению скорости движения и степени риска в упражнениях. Применение автодромных условий для выработки навыков торможения на максимально достижимой скорости и снятие синдрома "двигательного паралича" при экстренном торможении. Изучение нестандартных приемов торможения ("газ-тормоз", торможение в поворотах и на неровностях, торможение стояночным тормозом для выполнения экстренных разворотов).

Формирование чувства блокировки колес. Применение ТСО: видеозапись

динамики вращения колес, оснащенных спецразметкой, оснащение трассы визуальными ориентирами.

Обучение технике экстренного комбинированного торможения. Изучение подготовительных упражнений: доведение частоты импульсации до 4 движений/сек, изучение способов перегазовки, отработка навыков быстрого переключения передач. Отработка приема "перетормаживание".

Участие в многопоточном обучении с экспресс-информацией после каждой попытки.

Изучение подхода - обучение через ошибку с преднамеренной блокировкой колес на ранней и поздней стадии торможения. Выполнение торможения в соревновательном режиме (парный старт-финиш).

Проведение индивидуального обучения технике торможения. Показ приемов. Констатация и устранение ошибок. Рекомендации для самостоятельной работы.

### **Тема 3.7. Групповая (строевая) подготовка**

#### **Самостоятельная работа**

Концепция группового обучения как возможность изучения правил коллективного поведения и прогнозирования ситуаций в дорожном движении. Обучение в стандартных условиях (въезд - выезд из потока, перестроение при неполном обзоре, движение в колонне и многорядных потоках, маневры следования, лидирования, пересечения).

Обучение в сложных условиях (сокращение интервала и дистанции, наложение траекторий, объезд и обгон в потоке, встречный разъезд).

Обучение в критических ситуациях (внезапная остановка, резкий маневр участника движения, закрытый обзор, экстренное торможение в потоке, объезд в ограниченном пространстве, внезапное сокращение дистанции и интервала).

Адаптация индивидуальных приемов управления к групповому движению.

Характеристика группового способа обучения. Использование поточного, фронтального и кругового методов. Этапы обучения. Особенности обучения в экстремальных условиях движения.

Педагогические особенности группового обучения. Одновременное обучение группы из 4, 6, 8, 12 транспортных средств. Обучение без инструктора в кабине по радиоканалу.

Отказ от копирования. Трехэтапная структура обучения (формирование чувства динамических габаритов, изучение вариантов перестроения, формирование контраварийных навыков самостраховки).

Применение 4 форм автодромного обучения: строевая подготовка на сокращенной площадке 80х80м, линейная с круговым движением, скоростная на взлетно-посадочных и рулежных полосах аэродрома.

Строевая подготовка.

Движение в колоннах по одному, по два, по три и по четыре. Движение в уступах, в клине, в звеньях по два и по три, в эскорте. Перестроение в движении по командам преподавателя и лидера. Одновременные маневры: повороты ("все вокруг"), развороты на 180° и 360°. Поточное маневрирование за лидером. Пересечение траекторий. Остановки: в линию, уступом, клином в колоннах автомобилей.

Разработка плана-сценария группового показательного выступления автомобилистов или мотоциклистов. Графическое изображение упражнений. Методика выполнения. Меры безопасности.

## **Раздел 4. Инженерно-технические особенности в АиМС**

### **Тема 4.1. Устойчивость и управляемость спортивного транспортного средства**

#### Практические занятия

Устойчивость автомобиля. Понятие силы и момента силы. Мощность и работа. Понятие равновесия сил и моментов.

Характеристика сил и моментов, действующих на автомобиль в различных режимах движения. Основы теории движения колеса, режим разгона, торможения, движения на повороте, при проезде неровностей. Коэффициент сцепления колеса с покрытием дороги и его использование в скоростном движении.

Понятие динамического коэффициента сцепления. Мощностной баланс автомобиля.

Основные законы механики, действующие при управляемом движении мотоцикла.

Определение действующих сил на колесо мотоцикла. Определение действующих сил на колесо и мотоцикл в целом.

Характеристика основных сил и точки их приложения. Моменты сил, действующих на движущийся мотоцикл; моменты сил действующих в продольной и боковой плоскостях.

Понятие о равновесии, продольной и поперечной устойчивости мотоцикла.

Гироскопический момент.

Основные характеристики двигателей, определяющие технику управления мотоциклом. Диаграмма мощности и крутящего момента, редуцирование оборотов и увеличение крутящих моментов.

Основные физиологические, биомеханические и психологические особенности работы гонщика.

Главные силы и моменты, определяющие технику вождения автомобиля на предельных режимах.

Технические приемы вождения спортивного транспортного средства в различных ситуациях: старт, разгон, торможение, преодоление поворотов, использование скольжения и заносов и т.п. Оценка видоизменений технических приемов в зависимости от покрытия дороги, погодных условий, особенностей конструкции транспортного средства.

Анализ движения мотоцикла на границе устойчивости и управляемости на материале видеозаписей соревнований по шоссейно-кольцевым и кроссовым гонкам.

Исследование причин, приводящих к потере устойчивости и управляемости автомобиля по видеозаписям в различных видах автомобильного спорта: кольцевые и трековые гонки, ралли, автокросс.

Знакомство с основными типами устойчивости и управляемости. Предпосылки возникновения критических ситуаций. Приемы стабилизации транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Приемы, использующие уменьшение устойчивости автомобиля для повышения управляемости при прохождении поворотов.

#### **Тема 4.2. Система пассивной безопасности**

##### Самостоятельная работа

Причины аварийности в скоростных дисциплинах в автомобильном и мотоциклетном спорте. Типичные ошибки в прогнозе ситуаций, пилотировании, настройке спортивной техники, выполнении регламентирующих требований (спортивный кодекс, правила соревнований). Внутренние и внешние условия обеспечения безопасности в системе Г-Т-ТС-У (гонщик – траса - транспортное средство - условия движения). Характеристика условий движения по степени опасности (зоны риска, экстремальная и аварийная).

Анализ видеоматериалов по теме: «Аварии и катастрофы в автомобильном и мотоциклетном спорте».

Определение активной и пассивной безопасности. Предвидение опасных ситуаций. Опережающие и корректирующие действия. Активная и пассивная безопасность автомобиля. Экипировка спортсмена в автомобильном спорте (комбинезон, шлем, бельё, система защиты головы и шеи HANS). Действия Водителя, судей и служб обеспечения безопасности в случае аварии.

Тема 4.3. Технические требования к транспортным средствам, используемым в соревнованиях

Карта омологации (регистрации) спортивного автомобиля, срок действия. Завод-изготовитель. Торговая марка. Рабочий объем двигателя. Тип конструкции. Материал шасси. Число отсеков кузова. Количество мест. Габаритные размеры (длина, ширина, колесная база, свес). Двигатель. Токсичность. Надув. Число и расположение цилиндров. Система охлаждения.

Рабочий объем. Материал блока цилиндров. Гильза. Диаметр цилиндра. Ход поршня. Характеристика шатуна. Характеристика коленчатого вала. Маховик. Головка блока. Система питания. Диаметр диффузора. Распределительный вал. Впуск.

Выпуск. Система зажигания. Топливная система. Электрооборудование. Привод. Сцепление. КПП и ее характеристики.

Главная передача. Тип шарниров трансмиссии. Характеристика подвески. Амортизаторы. Ходовая часть (колеса, тормоза). Рулевое управление. Салон. Внешний вид.

Общая характеристика классификации и технических требований к автомобилям, используемым в спортивных соревнованиях (КиТТ). Проведение технической инспекции перед стартом. Карта омологации спортивного автомобиля. Разрешенные изменения и дополнения.

Группа N. Расточка двигателя. Изменение шестерни привода. Механическая обработка необработанных поверхностей. Замена жиклеров. Установка дополнительных фильтров. Замена материала опор двигателя. Увеличение мощности генератора. Установка электронного зажигания. Модификация главной передачи. Замена материала тормозных накладок. Замена амортизаторов. Замена болтов крепления колес шпильками. Замена места расположения запасного колеса. Установка дополнительных фар. Замена рулевого колеса. Установка защиты картера.

Группа B. Дополнительная обработка деталей (шлифовка, притирка, балансировка, облегчение, изменение), замена поршней, гильз, поршневых пальцев, подшипников, распредвалов, клапанов. Замена масляного поддона,

установка масляного радиатора, дополнительная установка топливных насосов, применение любых радиаторов. Замена сцепления, КПП, главной передачи. Установка шарнирных соединений (ШС), параллелограмма Уатта, усиление узлов. Замена тормозных дисков и барабанов. Установка дополнительного топливного бака. Изменение передаточного отношения рулевого механизма. Установка дополнительных фар. Изменения кузова.

#### **Тема 4.4. Инженерно-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности**

##### Самостоятельная работа

Концепция инженерно-технической подготовки и настройки спортивного транспортного средства на конкретные условия соревнований. Обеспечение надежности и безотказности работы агрегатов, узлов и систем. Регулировка для получения максимальных динамических характеристик. Подбор передаточных отношений. Стендовые и дорожные испытания. Подбор амортизаторов и шин. Инженерное обеспечение соревновательной деятельности.

##### Практические занятия

Проведение технического осмотра спортивной техники. Определение соответствия подготовки транспортного средства требованиям омологации. Проверка технического состояния, соответствия требованиям безопасности, внешнего вида, качества спортивных шин. Составление акта осмотра транспортного средства.

##### Самостоятельная работа

Организация технического обслуживания, ремонта и списания спортивного транспортного средства.

Учет аварийности. Требования по противопожарной безопасности, шумности и токсичности. Хранение, эксплуатация и транспортировка транспортного средства к местам тренировок и соревнований. Оборудование сервисных автомобилей. Подготовка технического персонала. Обеспечение ГСМ.

Правила и нормативные документы по эксплуатации, хранению и ремонту спортивной техники.

## **Раздел 5. Основные положения правил соревнований по мотоспорту**

### **Тема 5.1. Скоростные дисциплины мотоспорта**

#### Лекция

Организация соревнований. Составление календаря соревнований.

Положение о соревнованиях.

Программа соревнования. Безопасность. Медицинское обеспечение.

Спортивные сооружения. Категории и типы мотоциклов/снегоходов.

Дисциплины мотоспорта. Определение результатов.

Официальные сигналы. Требования к участникам, мотоциклам, трассам, безопасности соревнований по шоссейно-кольцевым гонкам, мотоциклетному кроссу, кроссу на снегоходах, супермото, гонкам на гаревой дорожке, гонкам на льду, гонкам на длинном треке, гонкам на травяном треке, кроссу на квадроциклах.

#### Практические занятия

Подготовка дополнительного регламента одного из соревнований многоэтапного чемпионата по мотокроссу. Хронометраж квалификационных тренировок.

Участие в судействе соревнований по скоростной дисциплине мотоспорта в качестве секретаря, судьи на трассе, судьи при участниках, хронометриста, технического контролёра.

Изучение судейского оборудования, инструментов.

Овладение методикой подсчёта кругов, хронометрирование, отслеживания лидера.

Участие в организации и судействе соревнований по мотокроссу. Участие в подготовке средств обеспечения безопасности при проведении соревнований.

Участие в обеспечении безопасности соревнований по мотоциклетному кроссу. Ознакомление с организационными мерами по профилактике травматизма, системой медицинского обеспечения участников и зрителей.



## Самостоятельная работа

Общие требования к разработке положения о соревнованиях по скоростным дисциплинам мотоциклетного спорта. Порядок определения личных и командных результатов. Особенности отдельных скоростных дисциплин мотоциклетного спорта. Знакомство с методикой маркирования агрегатов и узлов мотоцикла, подлежащих техническому контролю.

### **Тема 5.2. Игровые дисциплины мотоспорта**

#### Практические занятия

Определение мотобола. Возрастные группы участников. Медпомощь, поддержание порядка, официальные лица. Мотоциклы. Тренировка. Сыгранный матч. Определение мест команд. Матч финала. Протесты. Участники соревнования. Минимальное количество игроков в команде. Экипировка полевых игроков. Поле для игры. Судейство, задача спортивных арбитров, осуществление судейства матча, обязанности судей. Деление матча на периоды. Увеличение времени периода. Начало игры, продвижение мяча, результат игры. Начало игры, выбор и смена ворот. Мяч вне игры. Нарушения правил, наказание игрока. Наказание игрока штрафным 11-метровым ударом (пенальти). Технические требования к мотоциклу для игры в мотобол. Выдающиеся спортсмены.

Возобновление игры на боковой линии поля. Возобновление игры ударом от ворот. Возобновление игры угловым ударом. Возобновление игры «спорным мячом». Право преимущества. Обязательные жесты арбитров при проведении соревнований по мотоболу. Участие в организации и судействе соревнований по мотоболу.

#### Самостоятельная работа

Организация судейства соревнований по мотоболу, права и обязанности организатора соревнований. Разработка положения о соревнованиях, утверждение и рассылка предполагаемым участникам. Хронометраж соревнований.

### **Тема 5.3. Экстремальные дисциплины мотоспорта**

## Лекция

Определение фристайл-мотокросса. Календарь соревнований по фристайл-мотокроссу. Разрешение на проведение соревнований по фристайл-мотокроссу. Закрытый парк для гонщиков (паддок). Зона ожидания. Требования к трассе. Размеры рамп. Судьи на дистанции (флаг-маршалы). Место для судей. Площадка контроля. Организационный офис. Освещение трассы соревнований. Табло официальных результатов, часы. Медицинское обеспечение.

Официальные лица фристайл-мотокросса. Обязанности рефери. Судейская бригада. Лицензии, возраст спортсменов.

Приём трассы спортсменами. Остановка соревнования. Посторонняя помощь. Оценка результатов.

## Практические занятия

Участие в организации и судействе соревнований по фристайл-мотокроссу. Подготовка положения о соревновании по фристайл-мотокроссу.

## Самостоятельная работа

Требования к мотоциклам, участвующим во фристайл-мотокроссе. Шлем, одежда, экипировка спортсмена. Заявочные формы. Собрание спортсменов и судей (брифинг). Формат соревнования. Медицинский осмотр. Официальные сигналы. Протесты, апелляции. Рейтинг спортсменов во фристайл-мотокроссе.

## **Раздел 6. Система соревновательной деятельности в АиМС**

### **Тема 6.1. Концепция спортивной тренировки**

## Лекция

Современные представления о спортивной тренировке в автомобильном и мотоциклетном спорте. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные принципы тренировки и ее особенности: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторяемость, индивидуализация.

## Практические занятия

Биологические и педагогические принципы спортивной тренировки. Значение круглогодичной подготовки гонщиков. Спортивная форма и цикличность тренировки, понятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Структура многолетней тренировки.

#### Самостоятельная работа

Средства тренировки: общеразвивающие физические упражнения, специальные физические упражнения, средства реабилитации.

### **Тема 6.2. Основные средства тренировки**

#### Самостоятельная работа

Физические упражнения как основные средства тренировки в автомобильном и мотоциклетном спорте.

Общеподготовительные упражнения для функционального развития организма спортсмена. Вспомогательные упражнения как базовые для последующего совершенствования.

Специально-подготовительные как модельные формы соревновательных упражнений.

Соревновательные упражнения как целостные действия, отражающие характер спортивной специализации.

Выделение средств тренировки для различных сторон подготовки: технической, тактической, психологической.

#### Практические занятия

Система подводящих упражнений, позволяющая освоить сложные композиции управляющих действий и приемы высшего уровня спортивного мастерства.

Специфика формирования защитных механизмов (приемов активной безопасности) для преодоления явлений, связанных с потерей устойчивости и управляемости транспортного средства.

### **Тема 6.3. Методы спортивной тренировки**

#### Лекция

Методы строго регламентированного упражнения, направленные на углубление совершенствования двигательных навыков и развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям автомобильного и мотоциклетного спорта.

Основные параметры строгой регламентации двигательных действий (содержание, нагрузка, чередование нагрузки и отдыха и др.).

Соревновательный метод. Специфические особенности соревновательного метода, сопоставление сил и способностей, занимающихся в борьбе за первенство, выполнение двигательных действий с установкой на достижение наивысших результатов и др.

Игровой метод. Специфические особенности игрового метода: активные межличностные и межгрупповые отношения.

Характеристика игрового метода: разнообразие приемов, способов достижения цели, комплексное совершенствование качеств, высокая эмоциональность, высокая инициативность и самостоятельность занимающихся, ограниченная возможность дозирования нагрузки.

Основные методы спортивной тренировки в автомобильном и мотоциклетном спорте. Методы предварительной и основной специальной подготовки: равномерный, смешанный, "до отказа", переменный, повторный. Методы больших и максимальных усилий, изометрический и "волевой" в совершенствовании силы. Методы совершенствования быстроты: уравнивательный, повторный, соревновательный, экстремальный. Методы совершенствования выносливости: переменный, повторный, контрольный, темповый, "до отказа", повторно-максимальный, убывающий интервальный, стандартный, соревновательный.

#### Практические занятия

Рекомендации использования различных методов для отдельных дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта.

Ознакомление с вне тренировочными факторами в системе подготовки, разработанной в олимпийских видах спорта.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности. Характеристика средств восстановления. Фармакологическое обеспечение стимуляции. Планирование и использование средств управления работоспособностью.

Искусственная гипоксия в системе подготовки. Среднегорье и формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах.

Подготовка и соревновательная деятельность в условиях высоких и низких температур. Реакции спортсменов в условиях низких и высоких температур. Адаптация организма. Особенности участия в рейдах-марафонах, соревнованиях зимнего спортивного сезона.

#### Самостоятельная работа

Ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов. Особенности проведения УТЗ и соревнований в ночное время. Перестройка и синхронизация суточного биологического ритма. Адаптация к новым временным условиям во время соревнований, проводимых в разных временных поясах (Африка, Австралия, США).

### **Тема 6.4. Виды подготовки**

#### Самостоятельная работа

Основные виды подготовки спортсмена: общая и специальная физическая, спортивно-техническая, тактическая, волевая и специальная психологическая, интеллектуальная и теоретическая, инженерно-техническая, комплексная.

Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Совокупность самостоятельных, но связанных этапов; макроциклы, мезоциклы, микроциклы, отдельные тренировочные дни и части тренировочных занятий. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).

Применение отдельных видов подготовки на разных этапах спортивного совершенствования.

Характеристика видов подготовки. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации. Планирование подготовки спортсменов высокой квалификации.

#### Практические занятия

Физическая подготовка. Цели и задачи подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке. Развитие физических качеств и совершенствование силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости и гибкости. Физическая подготовка специальной направленности для развития специфических качеств гонщика. Дополнительные виды спорта и их применение в общей структуре подготовки.

Спортивно-техническая подготовка. Формирование широкого арсенала управляющих действий. Изучение приемов технического мастерства: старт, разгон, торможение, прохождение поворотов, преодоление неровностей. Отработка приемов активной безопасности.

Тактическая подготовка. Цели и задачи подготовки. Определение спортивно-тактической подготовки. Этапы тактической подготовки. Организация и проведение занятий по тактической подготовке, направленных на совершенствование тактических приемов и тактики в технических видах спорта (индивидуальных, групповых, командных).

Волевая и специальная психологическая подготовка. Воспитание спортивного трудолюбия, устремленности к спортивной победе, инициативности, настойчивости, смелости, самообладания и других качеств и свойств "спортивного характера"; волевая подготовка, задачи и основные методы; объективные и субъективные трудности. Специфические для автомобильного и мотоциклетного спорта трудности, требующие особых волевых проявлений.

Интеллектуальная подготовка. Цели и задачи подготовки. Органическая связь интеллектуальной подготовки с обучением спортивной технике, освоением и совершенствованием спортивной тактики, со специальной психической и физической подготовкой. Интеллектуальное образование спортсмена. Понятие закономерностей функционирования спортсмена. Понимание закономерностей функционирования и развития организма в процессе спортивной деятельности, сущности спорта, принципов, правил и конкретных методов спортивной тренировки.

Инженерно-техническая подготовка. Цели и задачи. Изучение технологического процесса подготовки спортивной техники к соревнованиям.

Приобретение технических знаний по настройке узлов и агрегатов спортивного транспортного средства, по организации ремонта и технического обслуживания, по управлению сервисной бригадой в процессе соревнований. Приобретение практических навыков по подготовке кузова, ходовой части, двигателя.

## **Тема 6.5. Особенности развития двигательных качеств**

### Лекция

Особенности проявления двигательных и психологических качеств гонщиков высшей квалификации. Общая и частные характеристики отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта в свете проявления способностей спортсмена.

Быстрота. Стартовые реакции на зрительные раздражители (стартовая машина, стартовый флаг, стартовый светофор). Быстрота выполнения управляющих действий (скоростное руление, переключение передач, многоимпульсное торможение). Дистанционная скорость (скоростное прохождение элементов трассы, скоростных участков, соревновательной дистанции). Особенности реакции предвосхищения (опережающие действия для сохранения устойчивости и управляемости, для выполнения тактических приемов при контактной соревновательной борьбе).

Сила. Изометрический режим для обеспечения посадки и удержания рулевого колеса. Динамический режим при скоростном и рывковом рулении. Дозирование максимальной силы и силовой выносливости в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта, связанных с преодолением неровностей.

Ловкость. Координационные способности гонщиков (оценка статических и динамических габаритов, сохранение устойчивости в системе В-А-Д-С, координированность движения по силе, скорости, продолжительности, согласованности). Способность к построению оптимальной геометрии движения. Способности к применению и конструированию нестандартных координаций для преодоления критических ситуаций.

Выносливость. Специальная соревновательная выносливость в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта (спринтерских, стайерских, марафонских). Повышение психологической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений утомления, температурного дискомфорта, предельного скоростного режима.

Характеристика форм, средств и методов совершенствования двигательных и психологических качеств. Анализ эффективных подходов в избранном виде спорта.

#### Практические занятия

Методика совершенствования быстроты. Тренажерный метод для формирования скорости управляющих действий. Методы совершенствования стартового разгона на дистанциях от 5 до 200 м. Скоростное прохождение поворотов различных категорий (6,5,4,3). Повторный метод прохождения элементов, связок трассы. Контрольный метод прохождения СУ. Круговой метод тренировки на кольцевых трассах. Метод скоростного лидирования. Метод скоростного стенографирования.

Методы силовой подготовки. Тренажерный метод для развития силы верхних и нижних конечностей, укрепления позвоночника. Метод отягощения с помощью партнера, применяемый в мотокроссе. Изометрический метод в



мотокроссе при движении на неровностях со снятым сидением. Формирование дозированных усилий при управлении рулем и педалями. Изометрический метод при движении по сыпучему или грязевому покрытию. Отработка приемов активной безопасности по силовому удержанию устойчивости в экстремальных режимах движения.

Развитие координационных способностей. Начальная координация управляющих действий. Методика обучения технике руления (хваты, перехваты, перехват через тыльную часть кисти, взаимодействие рук при комбинированном рулении). Методика обучения скоростному педалированию. Методика совершенствования техники отдельных приемов, комбинаций. Имитационный и экстремальный метод (обучение на льду). Формирование навыков по стабилизации транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Методика трюковой подготовки. Методика совершенствования координационных технологий по построению оптимальных и нестандартных траекторий движения.

Развитие соревновательной выносливости. Повторный, переменный и интервальный методы. Ступенчатый метод в развитии скоростной выносливости на тренажере. Развитие психологических механизмов по преодолению утомления при продолжительной работе в предельном режиме. Определение уровня развития физических качеств методами контрольного тестирования.

Тесты для оценки быстроты, силы, выносливости, ловкости. Батарей тестов для комплексной оценки физической подготовки.

Определение общей работоспособности методами – PWC<sub>170</sub> , проба на задержку дыхания.

Определение специальной работоспособности с помощью контрольных упражнений на тренажере.

## **Раздел 7. Психологические качества гонщиков**

### **Тема 7.1. Объективные условия, создающие психологическую нагрузку**

## Лекция

Требования, предъявляемые в автомобильном и мотоциклетном спорте к личности спортсмена. Процессы мышления, памяти, эмоциональная и волевая сфера, особенности двигательной деятельности.

### Практические занятия

Объективные условия, создающие психологические нагрузки: высокая скорость движения, переменные ускорения, изменения дорожных и метеоусловий, большой объем информации, требования к точности и координации движения.

### Самостоятельная работа

Опасная сфера деятельности. Критическая скорость, "скоростной барьер", столкновения, падения, возгорание, аварийные ситуации, травмы.

Особенности психологической деятельности в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

## **Тема 7.2. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности**

### Практические занятия

Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в технических видах спорта.

Индивидуальные проявления стресса. Повышение эмоционального возбуждения. Предстартовые состояния. "Скоростные барьеры". Страх.

Процессы внимания. Процессы сохранения в памяти. Процессы воспроизведения движения. Творческое конструирование сложных приемов в критических ситуациях.

Психологические черты и качества спортивного характера гонщика. Трудлюбие. Волевые качества. Дисциплинированность.

Решительность и смелость. Настойчивость и упорство. Выдержка и самообладание. Самостоятельность и инициативность. Помехоустойчивость.

Самостоятельная работа.

Психологический компонент чувств, обеспечивающих деятельность системы: гонщик – транспортное средство – трасса – внешние условия.

"Чувства" разгона, торможения, продольной и поперечной устойчивости, двигателя, дороги и др.

Применение объективных методов оценки психологического состояния спортсмена.

Исследование сенсомоторных реакций у спортсменов и быстроты реагирования (простая и сложная реакция с выбором, реакция на стресс).

### **Тема 7.3. Психологическая подготовка**

Практические занятия

Характеристика средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта.

Психологическая подготовка. Волевая подготовка (установка на количество выполняемой работы, установка на качество выполнения, установка на преодоление трудностей, установка на достижение результата, установка на доезды до финиша, несмотря на форс-мажорные условия). Самовоспитание (соблюдение режима жизни, самоубеждение, самопринуждение, саморегуляция эмоций и предстартовых состояний, самоконтроль и т.п.). Идеомоторная тренировка (мысленное воспроизведение управляющей деятельности, запоминание трассы и основных препятствий, способности к управляемому напряжению и расслаблению, способности к

концентрации внимания и т.п.). Совершенствование реагирования (простого, сложного, дифференцированного). Реакции предвосхищения (опережения). Совершенствование специализированных умений (компенсация допущенных ошибок, прогнозирование, адекватность действий и т.п.). Регулирование психологической напряженности (регуляция предстартовых состояний, самонастройка на борьбу, поддержание работоспособности, преодоление стресса и его последствий, восстановление психологического состояния после тяжелых аварий и травм и т.п.).

#### Самостоятельная работа

Ознакомление с методом идеомоторной тренировки экипажа по ралли. Запоминание трассы и мысленная имитация управляющих действий при просмотре видеоматериалов, записанных экипажем во время тренировочного занятия.

#### **Х. Зачетные требования для студентов второго курса:**

- приобрести знания, умения и навыки инструктора по общей физической подготовке для работы в учебных группах младших классов общеобразовательных школ, начальных группах ДЮСТШ.
- знать теоретический материал в соответствии с программой курса, сдать текущие зачеты по пройденным темам.
- выполнить требования по самостоятельной подготовке в форме письменных контрольных работ и нормативов по общей физической подготовке.
- выполнить программу кафедрального спецкурса «Основы экстремального вождения».

#### **XI. Примерный перечень вопросов студентам для зачета в третьем семестре**

1. Каким главным критериям должна отвечать посадка водителя?
2. Изменяется ли посадка в зависимости от типа привода автомобиля?

3. Изменяется ли посадка в зависимости от условия движения (движение в городском потоке, скоростное движение, движение в тумане и при плохой видимости, движение по неровной дороге)?
4. Как должны располагаться руки на рулевом колесе при движении в правом повороте? (Положение рук по циферблату часов)
5. Выберите правильное положение левой ноги.
6. При необходимости переключить последовательно несколько передач вниз или вверх, какие действия оптимальны?
7. В каких случаях необходимо применить приемы скоростного руления?
8. Каким способом остановить вращающийся руль, который вырвало из рук при ударе передним колесом о препятствие?
9. Какие дополнительные меры следует применить, чтобы удержаться при попадании одним колесом в грязь, снежный перемет, мягкую обочину, а также при разрыве покрышки или отсоединении рулевой тяги?
10. Какой способ торможения следует применять для экстренного снижения скорости на дуге поворота?
11. Какой способ торможения следует применять для экстренного снижения скорости на участке разбитой дороги или при преодолении непрерывной серии неровностей.
12. Как расценивать след на дороге, оставшийся после торможения с полной блокировкой всех колес?
13. Какая последовательность действий и связь между приемами руления и торможения обеспечит максимальную безопасность при входе в поворот на высокой скорости?
14. Какой способ работы педалью акселератора даст максимальный эффект при экстренном разгоне на льду?
15. Какой из типов автомобиля более подвержен пробуксовке тянущих колес при экстренном трогании на скользкой дороге?
16. При экстренном разгоне с последовательным переключением передач, какое условие необходимо?

17. При торможении на дуге поворота, какие колеса более подвержены блокировке?
18. При прохождении поворота с неровностями (яма, гребенка, открытый колодец (!), разбитый асфальт) и необходимости выбрать ровную дорогу либо под правыми, либо под левыми колесами, что безопаснее?
19. При боковом соскальзывании передних колес в повороте, какие действия рулем будут правильными?
20. Как среагирует переднеприводный автомобиль на резкое дросселирование с пробуксовкой ведущих (передних) колес в повороте на скользкой дороге?
21. Укажите правильное направление поворота управляемых колес при заносе задней оси автомобиля.
22. При экстренном торможении с полной блокировкой колес возник занос задней оси. Можно ли, не прекращая торможения, стабилизировать автомобиль реакцией рук на занос?
23. При движении в левом повороте автомобиль сброшен в правую обочину, накренился, и возникла угроза опрокидывания. Какие действия водителя будут оптимальны?
24. Какие действия нужно применить, чтобы замедлить вращение автомобиля в заключительной фазе «полицейского» разворота задним ходом?
25. При невозможности объезда открытого колодца или глубокой ямы правыми колесами, какие действия руками позволяет предотвратить сильный удар о препятствие?
26. Какие действия водителя помогут предотвратить сильный удар при преодолении поперечной ямы?
27. Как влияет гидроусилитель руля на стабилизацию автомобиля при заносе?
28. Какое из четырех колес автомобиля дает максимальный эффект управляемости при скоростном прохождении правого поворота?

29. Автомобиль, с каким типом привода имеет наибольшее последствие загрузки передних колес при торможении двигателем перед входом в поворот?
30. Какое из компонентов водительского мастерства имеет максимальное значение при преодолении критических ситуаций, связанных с потерей устойчивости и управляемости автомобиля?

## **ХII. Примерный перечень вопросов экзамена для студентов по итогам четвертого семестра**

1. Посадка гонщика как базовая основа управляющей деятельности. Эргономика. Готовность к экстренным действиям. Чувство автомобиля/мотоцикла. Морфологические и функциональные особенности. Индивидуализация. Связь посадки с соматической, вегетативной и нервной деятельностью организма спортсмена.
2. Особенности техники старта и стартового разгона. Способы старта в зависимости от коэффициента сцепления и специфики вида спорта. Вариативность управляющих действий. Приемы управления педалями, рычагом КПП и рулем. Предотвращение пробуксовки колес. Ступенчатый разгон на льду. Прерывистый разгон на снежной целине и грязевых участках. Специфика стартового разгона в мотоспорте.
3. Характеристика видов, способов и приемов руления применительно к ситуациям управления автомобилем. Ошибки в технике руления и их последствия. Элементная база рациональных приемов: хват, перехват, тяга, рывок, выравнивание. Биомеханические особенности перехвата двумя руками и переката одной рукой. Способы скоростного и силового руления. Виды стопорящего руления.
4. Роль и место торможения в системе активной безопасности гонщика. Особенности импульсных способов торможения. Характер тормозных усилий по силе и продолжительности. Нетрадиционные приемы торможения: боковым соскальзыванием, заносом задней оси, вращением

автомобиля. Аварийное контактное торможение в экстремальных условиях движения.

5. Классификация поворотов по геометрическим признакам. Категории поворотов: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7. Взаимосвязь скоростного режима движения, технических приемов управления с категорией поворотов. Способы прохождения поворотов: вкатывание, силовое скольжение, с заносом задней оси. Характеристика поворотов: простые, сложные, опасные.
6. Активная безопасность гонщиков при прохождении поворотов. Комбинированное торможение в зоне подхода. Заход на сглаживающую траекторию. Особенности раннего и позднего (глубокого) входа. Срезание траектории. Распускание траектории на выходе. Механизмы загрузки управляемых колес весом автомобиля. Баланс устойчивости и управляемости приемами руления и дросселирования. Особенности торможения и переключения передач на дуге поворота.
7. Тактика прохождения поворотов. Понятие о сглаживающей траектории. Построение оптимальной траектории поворота разных категорий. Возможности для обгона в поворотах. Ошибки в управлении, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Блокировка последующих гонщиков. Обманные действия (финты).
8. Техника преодоления неровностей. Передняя разгрузка после приема «газ-тормоз» для преодоления ям, канав, уступов. Боковая разгрузка с помощью рывкового руления. Стабилизация автомобиля/мотоцикла при подбросе, подскоке, прыжке. Использование гироскопических моментов вращающихся колес при преодолении гребенки или серии неровностей. Особенности аквапланирования при преодолении водной поверхности. Приемы зацеп и упор для повышения боковой устойчивости. Способы преодоления колеи.
9. Современные подходы к тестированию спортивной техники. Объективный метод (хронометрия, стендовые испытания двигателей,



продувка в аэродинамических трубах). Субъективный метод. Роль и место тест-пилотов профессиональных команд. Телеметрический метод комплексной оценки управляющей деятельности гонщиков и настройки узлов и агрегатов автомобиля. Классификационные заезды и контрольные тренировки на соревновательных трассах.

10. Тестирование скорости руления на этапе тренажерной подготовки. Начальное, промежуточное и конечное тестирование. Временные нормативы для спортсменов разной квалификации. Показатели высшего уровня водительского мастерства. Организация индивидуального и группового тестирования на автомобилях с вывешенной передней осью, на простейших тренажерных автоматических комплексах. Взаимосвязь скорости руления с изменениями ЧСС
11. Отбор детей, подростков, юношей и взрослых для занятий автомобильным/мотоциклетным спортом. Оценка состояния здоровья, уровня общей физической подготовки, психологических качеств. Применение контрольных упражнений для оценки силы, быстроты, ловкости и выносливости. Отбор на этапе спортивного совершенствования по уровню специальной физической подготовки (техника и тактика старта, разгона, прохождения поворотов) и результатам участия в соревнованиях. Отбор в профессиональные команды по профессиональным признакам (участие в тестах, тренировках, соревнованиях) и экономическим возможностям (обеспечение спонсорской поддержки, внешних инвестиций).
12. Обучение технике экстренного маневрирования. Применение отдельного метода для изучения сложных приемов. Закрепление навыков руления, сформированных в тренажерных условиях. Приобретение умения прогнозировать возникновение критических ситуаций. Формирование начального чувства потери устойчивости и управляемости. Освоение приемов самостраховки (реакции на сносы и заносы). Обучение построению оптимальной траектории.

13. Обучение приемам экстренного маневрирования. Освоение технологии «загрузка-поворот-тяга» на модели упражнения «змейка» линейная. Освоение приема «загрузка левой ногой» на моделях упражнения «змейка» смещенная. Освоение приемов перетормаживания на моделях упражнений «змейка» с максимальным смещением разметки. Обучение маневрированию задним ходом с контролем траектории через зеркало заднего вида. Выполнение маневров на ограниченной площадке (разворот, въезд в бокс). Выполнение контрольных упражнений типа «переставка», «змейка» асимметричная.
14. Формирование чувства статических и динамических габаритов автомобиля. Формы индивидуального и группового обучения. Повторный метод. Контрольный метод оценки мастерства. Структура маятникообразных упражнений для формирования чувства переднего, заднего габаритов, углов автомобиля. Обучение приемам точной парковки передним и задним ходом. Выполнение контрольных упражнений въезд в бокс, параллельная парковка.
15. Обучение технике преодоления неровностей. Применение искусственных препятствий и энергопоглощающих устройств для освоения приемов «передняя» и «боковая» разгрузка. Обучение преодолению волн, трамплинов, колеи в реальных условиях кроссовых трасс. Изучение способов самостраховки, препятствующих ритмическому раскачиванию автомобиля/мотоцикла. Обучение технике прыжков.

**ХIII. План-задание для самостоятельной подготовки студентов  
второго курса**

| Разделы подготовки | Содержание  |
|--------------------|---|
| 1. Теоретическая   | Сдать зачеты по темам:<br>Структура базовой подготовки<br>Характеристика отдельных дисциплин авто и мотоспорта<br>Требования к безопасности соревновательной деятельности |
| 2. Методическая    | Выполнить контрольные письменные работы:  |

|   |  |
|---|--|
|   | Конспект беседы по одной из тем учебной программы<br>Составить план-конспект ОФП в избранном виде спорта<br>Составить план-конспект СФП в избранном виде спорта        |
| 3. Научная                                  | 3.1. Составить библиографические карточки по выбранной теме<br>3.2. Составить реферат по литературным источникам   |
| 4. Спортивная (для действующих спортсменов) | 4.1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта<br>4.2. Участвовать в подготовках по программам ЦВВМ<br>4.3. Участвовать в судействе соревнований         |
| 5. Инженерно-техническая                    | 5.1. Подготовка учебной техники к занятиям<br>5.2. Подготовка спортивной техники к УТЗ и соревнованиям<br>5.3. Ознакомление с современными моделями спортивной техники |

**Структура и содержание дисциплины третьего года заочной формы обучения (5-й и 6-й семестры)**

**Общая трудоемкость 7 з.е. или 252 час,  
ауд. - 44 час. (12 час.- лек., 32 час.- прак.), СРС – 199 час., экз. – 9 час.**

| Разделы и темы дисциплины   | Семестр  | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |         |           |           | Итого              | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)<br>Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|----------|-----------------|--|----------------------|---------|-----------|-----------|--------------------|---|
|   |          |                 | Аудиторные занятия   |                      |         | СРС       | Итого     |                    |   |
|   |          |                 | Лекции   | Практические занятия | Экзамен |           |           |                    |   |
| 1   | 2        | 3               | 4  | 5                    | 6       | 7         | 8         | 9                  |   |
| <b>Раздел 1. Актуальные вопросы развития и обеспечение безопасности в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС)</b> | <b>5</b> |                 | <b>2</b>   | <b>4</b>             |         | <b>40</b> | <b>46</b> |                    |   |
| 1.1. Современные конструкции гоночных и   |          |                 | -  | -                    |         | 10        | 10        | Контрольная работа |   |

|  |          |  |          |          |  |           |           |                    |
|--|----------|--|----------|----------|--|-----------|-----------|--------------------|
| спортивных технических транспортных средств  |          |  |          |          |  |           |           |                    |
| 1.2. Одежда и экипировка спортсменов, занимающихся АиМС                              |          |  | -        | -        |  | 10        | 10        | Контрольная работа |
| 1.3. Оборудование спортивных трасс   |          |  | -        | 2        |  | 10        | 12        | Опрос по теме      |
| 1.4. Проблемы безопасности в АиМС  |          |  | 2        | 2        |  | 10        | 14        | Контрольная работа |
| <b>Раздел 2. Актуальные вопросы соревновательной деятельности в АиМС</b>             | <b>5</b> |  | <b>-</b> | <b>4</b> |  | <b>45</b> | <b>49</b> |                    |
| 2.1. Планирование учебно-тренировочного процесса                                     |          |  | -        | 2        |  | 5         | 7         | Ролевая игра       |
| 2.2. Учебный план и программа  |          |  | -        | -        |  | 5         | 5         | Опрос по теме      |
| 2.3. Обеспечение соревновательной деятельности                                       |          |  | -        | 2        |  | 10        | 12        | Семинар            |
| 2.4. Современные подходы к планированию и контролю нагрузки в АиМС                   |          |  | -        | -        |  | 10        | 10        | Контрольная работа |
| 2.5. Виды соревновательной деятельности в АиМС                                       |          |  | -        | -        |  | 10        | 10        | Опрос по теме      |
| 2.6. Тестирование спортивной техники   |          |  | -        | -        |  | 5         | 5         | Контрольная работа |
| <b>Раздел 3. Программно-методическое обеспечение тренировочного процесса</b>         | <b>5</b> |  | <b>-</b> | <b>4</b> |  | <b>35</b> | <b>39</b> |                    |
| 3.1. Программы базовой подготовки  |          |  | -        | -        |  | 10        | 10        | Презентация        |
| 3.2. Программы спортивной подготовки   |          |  | -        | 2        |  | 15        | 17        | Презентация        |
| 3.3. Программа штурманской подготовки  |          |  | -        |          |  |           |           | Контрольная работа |
| 3.3.1. Функциональные обязанности штурмана в экипаже                                 |          |  | -        | 2        |  | 2         | 4         |                    |
| 3.3.2. Дорожная легенда  |          |  | -        |          |  | 4         | 4         |                    |
| 3.3.3. Скоростная стенограмма  |          |  | -        |          |  | 2         | 2         |                    |
| 3.3.4. Работа со штурманскими приборами  |          |  | -        |          |  | 2         | 2         |                    |
| <b>Раздел 4. Система профессиональной подготовки спортсменов высшей квалификации</b> | <b>5</b> |  | <b>-</b> | <b>2</b> |  | <b>15</b> | <b>17</b> |                    |
| 4.1. Предсезонная подготовка   |          |  | -        | -        |  | 5         | 5         | Семинар            |
| 4.2. Предсоревновательная подготовка   |          |  | -        | 2        |  | 5         | 7         | Реферат            |

|  |          |  |          |           |  |            |            |                       |
|--|----------|--|----------|-----------|--|------------|------------|-----------------------|
| 4.3. Система тестирования в АиМС   |          |  | -        | -         |  | 5          | 5          | Ролевая игра          |
| <b>Раздел 5. Особенности проведения чемпионатов мира, Европы и России в отдельных дисциплинах АиМС</b>                               | <b>5</b> |  | <b>-</b> | <b>2</b>  |  | <b>8</b>   | <b>10</b>  |                       |
| 5.1. Чемпионаты мира на автомобилях «Формулы 1»  |          |  | -        | -         |  | 4          | 4          | Отчет по видеозаписям |
| 5.2. Кубок мира по ралли-рейдам  |          |  | -        | 2         |  | 4          | 6          | Отчет по видеозаписям |
| <b>Итого за 5-й семестр</b>  |          |  | <b>6</b> | <b>16</b> |  | <b>122</b> | <b>144</b> | <b>Зачет</b>          |
| <b>Раздел 6. Инновационные педагогические технологии в АиМС</b>  | <b>6</b> |  | <b>2</b> | <b>4</b>  |  | <b>22</b>  | <b>28</b>  |                       |
| 6.1. Систематизация приемов технического и тактического мастерства для формирования эффективной модели обучения                      |          |  | -        | 2         |  | 6          | 8          | Реферат               |
| 6.2. Перспективы развития нетрадиционных экстремальных дисциплин в АиМС («Мотофрестайл», «Мотостантрайдинг», «Дрифтинг»)             |          |  | 2        | 2         |  | 8          | 12         | Контрольная работа    |
| 6.3. Организация и планирование локальных форм интенсивной переподготовки и повышения квалификации спортсменов, специалистов по АиМС |          |  | -        | -         |  | 8          | 8          | Ролевая игра          |
| <b>Раздел 7. Педагогические технологии высшей школы водительского мастерства</b>   | <b>6</b> |  | <b>2</b> | <b>4</b>  |  | <b>40</b>  | <b>46</b>  |                       |
| 7.1. Отличительные черты высшего мастерства  |          |  | -        | -         |  | 8          | 8          | Опрос по теме         |
| 7.2. Техническое и тактическое мастерство водителей  |          |  | 2        | 2         |  | 8          | 12         | Контрольная работа    |
| 7.3. Школа картинга  |          |  | -        | 2         |  | 8          | 10         | Ролевая игра          |
| 7.4. Школа ралли   |          |  | -        | -         |  | 8          | 8          | Ролевая игра          |
| 7.5. Школа АКГ   |          |  | -        | -         |  | 8          | 8          | Ролевая игра          |
| <b>Раздел 8. Педагогическая система профессионально-прикладной подготовки</b>  | <b>6</b> |  | <b>-</b> | <b>2</b>  |  | <b>16</b>  | <b>18</b>  |                       |
| 8.1. Концепция контраварийной подготовки   |          |  | -        | -         |  | 4          | 4          | Семинар               |
| 8.2. Методические особенности  |          |  | -        | -         |  | 4          | 4          | Контрольная работа    |

|   |          |  |           |           |          |            |            |  |
|---|----------|--|-----------|-----------|----------|------------|------------|--|
| контраварийной подготовки   |          |  |           |           |          |            |            |  |
| 8.3. Обучение приемам активной безопасности   |          |  | -         | 2         |          | 4          | 4          | Ролевая игра                           |
| 8.4. Методика совершенствования профессионального мастерства водителей категорий ТС «А», «В», «С», «Д», «Е» |          |  | -         | -         |          | 4          | 4          | Ролевая игра                           |
| <b>Раздел 9. Профессионально-прикладные формы в АиМС</b>  | <b>6</b> |  | <b>-</b>  | <b>2</b>  |          | <b>12</b>  | <b>14</b>  |  |
| 9.1. Подготовка сотрудников спецслужб   |          |  | -         | 2         |          | 2          | 4          | Коллоквиум                             |
| 9.2. Особенности подготовки сотрудников специальных подразделений ДПС (авто/мотто)                          |          |  | -         | -         |          | 2          | 2          | Контрольная работа                     |
| 9.3. Подготовка водителей боевых машин МО и ВВ  |          |  | -         | -         |          | 2          | 2          | Ролевая игра                           |
| 9.4. Реабилитация водителей инвалидов   |          |  | -         | -         |          | 2          | 2          | Семинар                                |
| 9.5. Подготовка трактористов агролицеев   |          |  | -         | -         |          | 2          | 2          | Ролевая игра                           |
| 9.6. Подготовка педагогических кадров по контраварийной подготовке  |          |  | -         | -         |          | 2          | 2          | Ролевая игра                           |
| <b>Раздел 10. НИР и УИРС</b>  | <b>6</b> |  | <b>-</b>  | <b>2</b>  |          | <b>10</b>  | <b>12</b>  |  |
| 10.1. Научно-методические проблемы в АиМС   |          |  | -         | -         |          | 2          | 2          | Контрольная работа                     |
| 10.2. Планирование педагогического эксперимента   |          |  | -         | -         |          | 4          | 4          | Презентация плана графика исследования |
| 10.3. Методология проведения эксперимента в АиМС  |          |  | -         | 2         |          | 2          | 4          | Семинар                                |
| 10.4. Проведение анализа литературных источников  |          |  | -         | -         |          | 2          | 2          | Отчет                                  |
| <b>Итого за 6-й семестр</b>   |          |  | <b>6</b>  | <b>16</b> | <b>9</b> | <b>77</b>  | <b>108</b> | Экзамен                                |
| <b>Итого за год</b>   |          |  | <b>12</b> | <b>32</b> | <b>9</b> | <b>199</b> | <b>252</b> |  |

## **XIV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТРЕТЬЕГО КУРСА**

### **Раздел 1. Актуальные вопросы развития и обеспечение безопасности в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС)**

#### **Тема 1.1. Современные конструкции гоночных и спортивных технических транспортных средств**

##### **Самостоятельная работа**

Техническая революция в мире автомобильной и мотоциклетной техники. Борьба производителей за рынки сбыта. Приоритет технологий. Роль и место автомобильного и мотоциклетного спорта в сбыте массовой и уникальной автомобильной и мотоциклетной техники. Лидирующее положение японских производителей. Спортивная продукция концернов: «Хонда», «Судзуки». «Кавасаки», «Субару», «Мицубиси», «Тойота», «Бридж-стоун»,

Спортивные традиции европейских и американских суперфирм: «Фиат», БМВ, «Мерседес», «Форд».

##### **Самостоятельная работа**

Модели современной спортивной техники, обеспечившие победу в чемпионатах мира, Европы, традиционных международных соревнованиях.

Характеристика спортивной продукции российских производителей и малых предприятий за рубежом, производящих доработку спортивной техники и подготовку к соревнованиям. Тюнинг-фирмы в России.

Знакомство с лучшими достижениями в области производства отечественной спортивной автомобильной мотоциклетной техники на выставках в Москве (ВДНХ, Крокус Сити), Санкт-Петербурге.

## **Тема 1.2. Одежда и экипировка спортсменов, занимающихся АиМС**

### **Самостоятельная работа**

Общие гигиенические требования к экипировке спортсменов. Специальные требования к спортивной одежде в автомобильном и мотоциклетном спорте: мотокросс, мотобол, шоссейно-кольцевые гонки, спидвеи, автомногоборье, скоростные виды автомобильного спорта. Противопожарная безопасность гонщика.

Современная конструкция шлемов, комбинезонов, спортивной обуви. Травмобезопасность. Специальная одежда для работы по подготовке спортивной техники. Модели зарубежной экипировки. Реклама.

## **Тема 1.3. Оборудование спортивных трасс**

### **Практические занятия**

Безопасность спортивных трасс. Паспорт трассы. Лицензия на трассу. Протяженность и ширина трасс. Требования к стартовому участку. Особенности финишного участка. Ограждение трасс. Защитные конструкции. Питлейн. Требования к трассам, представляющим собой дороги общего пользования.

Особенности трасс для АКГ, трековых гонок, слалома, мотокросса, картинга.

### **Самостоятельная работа**



Разработка схемы размещения участников и зрителей соревнований. Установка ограждения опасных зон. Установка предупреждающих и указательных знаков для спортсменов. Установка на трассе автомобилей "Скорой помощи" и противопожарных постов. Расстановка дополнительного разметочного оборудования и информационных табло. Участие в практических мероприятиях по обеспечению безопасности.

## **Тема 1.4. Проблемы безопасности в АиМС**

### **Лекция**

Причины аварийности в скоростных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

### **Практические занятия**

Типичные ошибки в прогнозе ситуаций, пилотировании, настройке спортивной техники, выполнении регламентирующих требований (спортивный кодекс, правила соревнований). Внутренние и внешние условия обеспечения безопасности в системе Г-Т-ТС-У (гонщик-трасса-транспортное средство-условия движения). Характеристика условий движения по степени опасности (зоны риска, экстремальная и аварийная).

### **Самостоятельная работа**

Анализ видеоматериалов по теме: «Аварии и катастрофы в автомобильном и мотоциклетном спорте».

## **Раздел 2. Актуальные вопросы соревновательной деятельности в АиМС**

### **Тема 2.1. Планирование учебно-тренировочного процесса**

#### **Практические занятия**

Требования к планированию: целеустремленность, перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, объективность, систематический контроль и др.

## Самостоятельная работа

Методы планирования: программно-целевой, моделирование (графическое, математическое, сетевое), экстраполяция, линейное программирование и др.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования.

Перспективное планирование: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, главные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, структура перспективных планов.

Текущее планирование: цели, задачи, сроки, периоды подготовки и их взаимосвязь с видами подготовки, задачи каждого этапа, структура текущих планов. Оперативное планирование: цели, задачи, сроки, содержание. Недельный микроцикл как основа оперативного планирования. Структура оперативных планов, виды и характеристика микроциклов (тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные). Особенности планирования для спортсменов и команд разной квалификации.

## Тема 2.2. Учебный план и программа

### Самостоятельная работа

Объем и последовательность изучаемого материала. Формы и методы учебной работы. График и рабочий план.

Урочное, поурочное и цикловое планирование учебно-тренировочного процесса. Предварительный, текущий и итоговый учет работы. Типовые программы (начальной подготовки, базового и продвинутого курса, спортивного совершенствования).

## Тема 2.3. Обеспечение соревновательной деятельности

### Практические занятия

Ознакомление с работой коллегии спортивных комиссаров (КСК). Назначение КСК на официальные соревнования. Лицензирование. Проверка

полномочий КСК оргкомитетом соревнований. План работы КСК. Проверка соответствия трасс требованиям правил соревнований и регламенту (положению). Проверка и оценка плана безопасности. Заслушивание докладов: руководителя гонки (главного судьи), начальника дистанции, главного секретаря, технического комиссара, офицера по связи. Контроль соревнования. Утверждение результатов. Рассмотрение протестов. Подведение итогов. Составление отчета.

#### Самостоятельная работа

Стажировка в качестве маршала по безопасности на официальных соревнованиях по различным дисциплинам автомобильного и мотоциклетного спорта. Ознакомление с планом организации безопасности и схемой расстановки постов. Установка разметочного оборудования, препятствующего попаданию зрителей в опасные зоны. Система оповещения об опасности. Установка на трассе защитного ограждения, тормозных зон, отбойников. Применение судейских флагов для дополнительной информации спортсменов. Особенности действий судейского персонала при форс-мажорных условиях.

Стажировка в качестве офицера по связи со спортсменами. Участие при проведении административной проверки, технической инспекции, официальных тренировок, проводимых организатором, регруппингах, перерывах, предусмотренных регламентом, определении результатов. Доклады офицера коллегии спортивных комиссаров (КСК). Передача протестов, заявлений, апелляций, просьб участников руководителю гонки. Сообщение результатов рассмотрения спортсменам и руководителям команд. Определение морального климата соревнования (реакции спортивных делегаций, судей и зрителей). Предотвращение и нейтрализация конфликтных ситуаций.

#### **Тема 2.4. Современные подходы к планированию и контролю нагрузки в АиМС**

## Самостоятельная работа

Контроль состояния отдельных психофизиологических показателей и самочувствий до тренировок.

Планирование нагрузки на основании функционального состояния.

Методы оперативного контроля состояния (САН – "самочувствие – активность – настроение", частота и ритмичность пульса, ИФС, частота дыхания, артериальное и пульсовое давление крови).

Углубленная оценка ФР ( $PWC_{170}$ , велоэргометрический тест и его модификации, динамика пульса в период восстановления после заездов, критерии функционального состояния ЧНС гонщиков – ФУС, УР и УФВ).

## **Тема 2.5. Виды соревновательной деятельности в АиМС**

### Самостоятельная работа

Виды автомобильного спорта: автомногоборье (АМ), скоростное маневрирование (СМ), экономное вождение (ЭВ), автомобильный слалом (СЛ), подъем на холм (ПХ), осторожное торможение (ОТ), конкурс по ПДД, техническое обслуживание (ТО), конкурс профессионального мастерства (КПМ), ралли (РЛ), горные гонки (ГГ), карусельные гонки (КГ), режимные гонки (РГ), регулярность движения (РД), кольцевые гонки (АКГ), трековые гонки (ТГ), автомобильный кросс (КР), картинг (КТ), заезды на установление рекордов, автотуризм (АТ).

Массовые и скоростные виды. Основные признаки классификации. Типы и формы проведения соревнований. Чемпионаты, первенства, турниры, матчевые встречи, кубковые соревнования, классификационные соревнования, традиционные, товарищеские, показательные, открытые, закрытые, многоэтапные, чемпионаты мира, Европы по АКГ, РЛ, КТ, КР. Марафоны. Достижения российских спортсменов на международной арене.

Характеристика и особенности соревнований по мотоциклетному спорту. Виды соревнований: скоростное маневрирование, мотомногоборье,

мотокросс, "стадион-кросс", триал, шоссейно-кольцевые гонки, трековые гонки (гонки по гаревой дорожке, льду, ипподрому), однодневные и многодневные соревнования, мотобол, рекордные заезды, соревнования на личных мотоциклах, мототуризм.

Чемпионаты мира, Европы по отдельным видам мотоциклетного спорта. Многоэтапность. Система зачета. Характеристика трасс, мотоциклов. Достижения российских спортсменов на международной арене. Система соревнований, проводимых в РФ. Чемпионаты областей, краев и республик, традиционные соревнования, матчевые встречи.

Участие в организации и проведении соревнований по одному из массовых видов автомобильного спорта. Познакомиться с положением, организационным планом, финансированием, обеспечением участников, подготовкой трассы и мест соревнований, материально-техническим обеспечением и мероприятиями по безопасности участников и зрителей.

Участие в обеспечении безопасности соревнования по мотоциклетному спорту. Ознакомиться с организационными мерами, медицинским обеспечением, системой профилактики травматизма.

## **Тема 2.6. Тестирование спортивной техники**

### Самостоятельная работа

Современный подход к тестированию спортивной техники. Объективный и субъективный методы оценки качества подготовки. Телеметрические системы, применяемые для тестирования в Ф-1. Роль и место тест-пилотов в профессиональных командах. Тестирование динамических характеристик на стационарных и временных трассах.

Стендовые испытания узлов и агрегатов спортивного транспортного средства. Двигательные стенды (моторные, колесные). Стенды для проверки топливных систем, электрооборудования, амортизаторных устройств. Предсезонное и предсоревновательное тестирование.

Анализ результатов тестирования (объективного, субъективного,

комбинированного).

Оценка разгонной и тормозной динамики, управляемости, устойчивости, маневренности. Составление протокола тестирования и статистическая обработка полученных результатов.

Проведение тестовых изысканий по устойчивости и управляемости. Контрольные упражнения: "переставка" (экстренный маневр объезда препятствия), разгон-торможение, разгон на дистанции 1 км с места и с ходу. Способы хронометража. Применение тестирующих устройств старт-финиш.

Хронометраж прохождения отдельных участков, элементов и секций трассы. Организация и проведение субъективного тестирования тест-пилотами команд.

### **Раздел 3. Программно-методическое обеспечение тренировочного процесса**

#### **Тема 3.1. Программы базовой подготовки**

##### Самостоятельная работа

Формирование широкого арсенала управляющих действий для обеспечения гарантированной безопасности в стандартных, сложных и экстремальных условиях движения. Программы подготовки: тренажерная, летняя и зимняя автодромная. Особенности тренажерного метода в системе базового курса. Изучение приемов руления и основных координаций управляющей деятельности. Программа "Основы безопасности" и ее составляющие: экстренное маневрирование, габаритная подготовка, преодоление неровностей, прохождение поворотов. Программа зимней контраварийной подготовки и ее составляющие: приемы активной безопасности, приемы высшего мастерства.

Состав знаний, умений и навыков, представленных в программе летней автодромной подготовки. Формирование чувства кузовных габаритов. Формирование чувства динамических габаритов. Обучение технике и тактике управления с помощью зеркал заднего вида. Экстренное маневрирование.

Преодоление неровностей за счет искусственного перераспределения веса. Скоростное прохождение поворотов. Геометрия безопасного маневра. Перенос приемов руления в сферу реального управления.

Состав знаний, умений и навыков, представленных в программе зимней подготовки. Техника и тактика управления на скользкой дороге. Изучение приемов разгона. Изучение приемов маневрирования на скользкой дороге. Основы экстремального вождения. Формирование двигательных реакций на скольжение задней оси. Восстановление устойчивости и управляемости. Экстренное маневрирование при низком коэффициенте сцепления. Оценка личностных психофизиологических способностей поведения в критических ситуациях. Формирование чувства потери устойчивости и управляемости.

Особенности базового курса подготовки водителей и спортсменов. Основные программы и их значимость. Формы и методы проведения занятий. Требования безопасности. Состав знаний, умений и навыков, представленных в учебных программах. Способы оценки подготовленности обучаемых. Оценка деятельности педагогического персонала.

### **Тема 3.2. Программы спортивной подготовки**

#### Практические занятия

Программы спортивной подготовки для гонщиков разной квалификации. Начальная подготовка. Спортивное совершенствование. Высшее мастерство. Особенности работы школ гонщиков в России и за рубежом. Отбор перспективных спортсменов. Структура многолетней подготовки.

#### Самостоятельная работа

Формирование элементной базы спортивно-технического и тактического мастерства для участия в соревнованиях по автомобильным кольцевым гонкам, ралли, трековым гонкам, картингу и автомногоборью. Изучение точных управляющих действий для обеспечения безопасности при

движении спортивного транспортного средства в предельном скоростном режиме. Освоение базовых приемов спортивного мастерства: старт, разгон, прохождение поворотов, интенсивное торможение. Изучение базовых элементов построения оптимальной геометрии движения. Оценка исходного и конечного уровня спортивного мастерства.

Особенности проведения учебного курса внедорожной езды (программа "Внедорожник"). Изучение приемов преодоления неровностей. Формирование навыков скоростных действий органами управления транспортного средства. Изучение приемов активной безопасности для преодоления критических ситуаций. Освоение приемов управления транспортным средством в реальных внедорожных условиях. Использование спецсредств для эвакуации застрявшего транспортного средства.

Особенности проведения тестирования спортивной техники. Тест-пилоты гоночных команд Ф-1 и их функциональные обязанности. Тестирование и настройка узлов и агрегатов спортивной техники. Особенности работы гоночных инженеров ведущих команд. Применение телеметрических устройств для предсоревновательной подготовки спортсменов и спортивной техники. Спортивное мастерство и техническое обеспечение достижения спортивного результата.

### **Тема 3.3. Программа штурманской подготовки**

#### **3.3.1. Функциональные обязанности штурмана в экипаже**

##### **Практические занятия**

Характеристика работы штурмана в экипаже. Роль штурмана в достижении спортивного результата: перед стартом, при движении в дорожном режиме, при скоростном прохождении трассы, при анализе результатов. Действия штурмана в критических ситуациях, при аварии экипажа. Обязанности штурмана в спортивной команде.

Работа с основной документацией: регламентом (положением), маршрутным листом, географической картой, корнетом (маршрутным



листом). Представление экипажа на административной проверке. Представление транспортного средства на техническую инспекцию. Работа со скоростной стенограммой: запись, проверка, обработка, диктование. Работа со штурманскими приборами. Подготовка транспортного средства к соревнованиям: получение карты омологации, изучение действующих КиТТ, составление сервисного плана на гонку, составление легенд для автомобилей сервиса.

#### Самостоятельная работа

Решение штурманских задач: расчет режима движения, экспресс-обработка информации, уточнение отклонения от графика. Работа с официальными лицами: получение отметок в контрольной карте, сверка часов на КВ, проверка результата, подача протестов. Хронометраж: прохождения СУ, обслуживания транспортного средства на трассе, регламентируемого времени, результатов соперников. Действия в аварийных ситуациях: установка знака аварийной остановки, вызов "скорой помощи", оказание первой доврачебной помощи, эвакуация пострадавшего, транспортировка поврежденного транспортного средства.

### 3.3.2. Дорожная легенда

#### Самостоятельная работа

Информационная структура дорожной легенды. Судейская символика (судейские знаки, флаги). Дорожная символика: дорожные знаки (информационные, приоритета, запрещающие, предупреждающие), ориентиры. Схемы движения (пересечения, примыкания, развилки, узлы автомобильных дорог). Элементы скоростной стенограммы (информация по скорости, покрытию, опасности).

Изучение графического содержания дорожных легенд и терминологии диктования. Движение на четырехстороннем, трехстороннем перекрестках. Круговое движение. Повороты на перекрестках и на прилегающие дороги. Ориентиры (указатели, дорожные знаки и трафареты, светофоры, строения,

остановки общественного транспорта). Мосты, туннели, простые и сложные городские развязки. Составление учебной легенды для движения в городских условиях. Определение расстояния между позициями. Графическое изображение перекрестков. Выбор характерных привязок. Привлечение дополнительной (уточняющей) информации. Движение по заданному маршруту (деловая игра).

### **3.3.3. Скоростная стенограмма**

Самостоятельная работа

Информационная структура скоростной стенограммы. Основная информация: судейские знаки, элементы (расстояния, повороты, неровности), ориентиры (реальные, приборные), предупреждения. Дополнительная информация: по профилю, по покрытию, по ширине, по скорости, по направлению, по расстоянию. Вспомогательная информация: обозначение связи между элементами, правописание, дикция. Изучение терминологического состава скоростных стенограмм. Классификация поворотов: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Обозначение сложных и опасных поворотов. Разновидности неровностей: трамплины, гребенка, колея, уступы, выступы, ямы, канавы, бугры. Направление объезда. Уклоны, подъемы, спуски. Расстояния до элемента. Обозначение ширины. Особенности дорожных условий: асфальт, щебень, макадан. Обозначение связи между элементами. Способы прохождения поворотов: снаружи, внутри, резать.

Запись и скорочтение учебной стенограммы. Четкое выговаривание терминов. Модулирование голосом сложных и опасных элементов. Дробление непрерывной информации на двигательные связки. Сопровождение информации повторами элементов и связок. Выведение из диктования дополнительных штурманских ориентиров. Расширение поля зрения для охвата 2-3 строк информации.

### **3.3.4. Работа со штурманскими приборами**

## Самостоятельная работа

Основные штурманские приборы и их характеристика. Твинмастер, терратрип, бортовой компьютер, спидпилот, навигационные устройства. Обеспечение оптимального информационного баланса. Передача, прием и переработка экспресс-информации. Точность измерения расстояний. Определение средней скорости движения. Контроль за режимом движения. Возможность получения одновременной информации на двух или трех дисплеях. Установка калибровочных коэффициентов. Особенности работы спутниковой навигации (GPS, ГЛОНАСС). Осреднение местоположения. Система для определения координат по карте.

Движение по заданному маршруту с контролем дистанции одометром серийного транспортного средства. Контроль заданного графика движения с помощью секундомера.

Выполнение контрольного упражнения на регулярность движения в условиях городского движения.

## **Раздел 4. Система профессиональной подготовки спортсменов высшей квалификации**

### **Тема 4.1. Предсезонная подготовка**

#### Самостоятельная работа

Особенности структуры предсезонной подготовки гонщиков высшей квалификации, спортивных экипажей, профессиональных команд. УТС по ОФП и СФП в условиях среднегорья. Механизмы акклиматизации. Микроциклы: втягивающий, ударный, разгрузочный. Средства подготовки: горные лыжи, плавание, спортивные игры, ОРУ. Ездовой УТС на стационарных трассах или на временных СУ. Микроциклы: вкатывание, технический, скоростной, контрольный. Средства подготовки: мобилизационные упражнения по технике и тактике старта, разгона, торможения, прохождения поворотов; прохождение отдельных элементов и

связок соревновательных трасс. Тестирование боевых транспортных средств. Контрольное прохождение СУ.

Характеристика форм, средств и методов предсезонной подготовки спортсменов высшей квалификации. Особенности применения средств ОФП. Подбор видов и способов индивидуальной подготовки. Групповая подготовка на УТС. Проведение тестирования ОФП и СФП.

Особенности зимней предсезонной подготовки гонщиков. Особенности предсезонной и межсезонной, индивидуальной и общей физической подготовки гонщиков высшей квалификации. Опыт пилотов Формулы-1 и призеров чемпионатов Европы и мира в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Применение атлетической гимнастики, силовых тренажерных устройств, средств реабилитации, фармакологии.

Адаптация к скользкой дороге. Комплекс специальных подготовительных упражнений: квадрат, треугольник, развороты на 180 и 360 градусов передним и задним ходом, скоростной эллипс, круг в управляемом заносе, экстренный объезд препятствий, торможение ступенчатое комбинированное, торможение боковым соскальзыванием, скоростное прохождение поворотов. "Танцы" на автомобиле (трюковое скольжение и вращение).

Систематические занятия дополнительными видами спорта. Поддержание высокой работоспособности вегетативной системы средствами циклических видов спорта. Сохранение высокого потенциала нервной системы средствами спортивных игр.

Использование экстремальных видов подготовки: парашютный спорт, гидроциклы, снегоходы.

Участие в соревнованиях в смежных видах спорта: картинг, мотокросс, автокросс, трековые гонки.

## **Тема 4.2. Предсоревновательная подготовка**

### Практические занятия

Цель, задачи и методы предсоревновательной подготовки.

Методика подготовки спортивного транспортного средства к соревнованиям. Подготовка кузова, ходовой части, трансмиссии, двигателя. Приведение в соответствие с требованиями КиТТ и картой омологации конструкции, средств безопасности (каркас, ремни, сидения, средства пожаротушения, средства защиты узлов и агрегатов). Подбор шин, дисков колес, моделей покрышек в зависимости с характером покрытия соревновательных трасс. Подбор шин для различных метеоусловий. Предсоревновательная настройка бортового компьютера. Тестирование транспортного средства в скоростном режиме движения.

Методика предсоревновательной штурманской подготовки. Запись и проверка скоростных стенограмм. Обработка стенограмм (выделение опасных элементов, уточнение связок, установка штурманских ориентиров и привязок, запись дополнительной цифровой информации для движения в тумане, пыли). Многократное скорочтение для запоминания текста. Запись дополнительной информации пилота после прохождения СУ. Идеомоторная тренировка пилота при просмотре видеоматериалов прохождения СУ.

#### Самостоятельная работа

Особенности трассовой подготовки в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Специфика гоночного "уикенда" в Ф-1. Проведение свободных тренировок и контрольных заездов. Специфика ознакомления с трассой в авторалли. Запись и проверка скоростных стенограмм, индивидуальное прохождение СУ, проведение контрольных тренировок. Предварительная подготовка на аналогичных трассах. Разработка тактического плана на соревнование. Подкрепление планируемого результата объемом и интенсивностью тренировочной работы. Индивидуализация скоростной работы. Преодоление "скоростного барьера".

### **Тема 4.3. Система тестирования в АиМС**

#### Самостоятельная работа

Цель и задачи тестирования. Профессионально значимые качества. Информативность и надежность применяемых тестов, стандартизация измерительных процедур и условий проведения тестирования. Системный анализ результатов тестирования. Значение результатов тестирования в определении надежности водителя.

Знакомство с методиками тестирования. Обучение приемам использования тренажерного комплекса "Старт-99" для выполнения тестов на действия руками, ногами, взаимодействия верхних и нижних конечностей.

Обобщение и анализ данных тестирования. Использование различных математических моделей, учитывающих пол, возраст, вес, ростовые характеристики, для интерпретации данных.

Возможность применения результатов дополнительных тестов для уточнения характеристик обследуемых водителей (спортсменов).

Овладение методикой тестирования. Овладение методикой регистрации ЧСС разными способами (пальпации, акустическим способом с использованием различных технических средств).

Протоколирование. Ведение результатов тестирований в память компьютера, адреса и маркировка информации. Анализ результатов проведенных исследований, методом математической статистики.

Разработка рекомендации для коррекции уровня профессиональной надежности.

## **Раздел 5. Особенности проведения чемпионатов мира, Европы и России в отдельных дисциплинах АиМС**

### **Тема 5.1. Чемпионаты мира на автомобилях «Формулы 1»**

#### Самостоятельная работа

Ф-1 как вершина мировой системы автомобильного спорта. География Ф-1 (страны-организаторы этапов чемпионата мира и гонок серии "Большой приз", основные трассы: Аделаида (Австрия), Монте-Карло (Монако), Херес

(Испания), Сузука (Япония), Хунгароринг (Венгрия), Сильверстоун (Великобритания), Феррари (Италия), Монца (Италия), Спа (Бельгия), Хокенхайм (Германия), Индианополис (США), (Малайзия) и другие трассы. Кубок конструкторов и наиболее результативные команды: Феррари, Лотус, Бребхем, Тиррелл, Уильямс, Мак-Ларен, Бенеттон, Хонда, Порше, Мазерати, Альфа Ромео, Рено. Болиды Ф-1 и их влияние на техническую революцию в автомобильной промышленности. Внедрение новых технологий, композитных материалов, компьютерных управляющих систем. Выдающиеся гонщики и их спортивный путь в Ф-1 (Ален Прост, Айртон Сенна, Найджел Менсел, Джек Стюарт, Ники Лауда, Нельсон Пике, Стирлинг Мосс, Михаэль Шумахер, Мики Хакинен и др.). Перспективы развития Ф-1.

Особенности технического и тактического мастерства выдающихся пилотов Ф-1. Методика достижения максимального результата в квалификационных заездах (уменьшение прижимного эффекта для повышения максимальной скорости, облегчение болида за счет уменьшения запаса топлива, движение по кратчайшему пути за счет атаки бордюров, преодоление квалификационных кругов на критической скорости, применение сверхпозднего торможения, выбор времени прохождения с учетом максимального прогрева дорожного полотна и отсутствия траффика на трассе). Составление стратегического и тактического плана на гонку (количество пит-стопов, тип покрышек, характер настроек болида, место на стартовой решетке, способы борьбы с основными соперниками, способы передачи срочной и сверхсрочной информации, оперативная работа сервисной бригады при смене колес и дозаправке автомобиля).

Характеристика Ф-1 как элитного вида спорта. История развития. Перспективы. Основные стационарные трассы. Команды-участники. Выдающиеся пилоты. Болиды и "конюшни". Структура чемпионата мира. География. Экономика Ф-1. Спорт и бизнес. Конкуренция автомобильных концернов. Реклама. Ф-1 и ТВ.

Проведение анализа видеозаписей чемпионата мира в гонках Ф-1. Характер позиционной борьбы в квалификационных заездах. Тактика команд и отдельных спортсменов. Техника и тактика старта в гонках. Прохождение отдельных поворотов, скоростных связок, секторов трассы. Тактика пит-стопов и работа сервисных бригад. Применение тактических приемов при лидировании, преследовании, блокировании, обгонах. Характерные ошибки, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Аварийные ситуации.

## **Тема 5.2. Кубок мира по ралли-рейдам**

### Практические занятия

Характеристика ралли-рейдов и отличия от классических ралли.

Регламент. Основные этапы Кубка мира: Париж-Дакар, Тунис, Марокко, Баха-Испания, Баха-Португалия, Баха-Италия, Дубаи АЭ, Австралия, Аргентина, Мастер-ралли, Шелковый путь. Короткие рейды (баха) и многодневные (марафоны). 4 категории сложности. Типы участвующих автомобилей: Т-1 (стандартные 4x4), Т-2 (специально подготовленные), Т-3 (прототипы), Т-4 (грузовые). Конкурирующие модели автомобилей: Мицубиси, Ниссан, Тойота, Берлини, Ивеко, Мерседес, КАМАЗ. Основные модели мотоциклов: Хонда, Судзуки, Ямаха, КТМ. Выдающиеся зарубежные гонщики Ватанен А., Лартиг П., Петрансель С., Шлессер Ж., Фонтане Ж., Кинигартнер, Маньялди, Аркарон.

### Самостоятельная работа

Достижения российских спортсменов Николаева В., Нарышкина М. (авто), Карякина А., (мото) и других гонщиков в личном и командном зачетах.

## **Раздел 6. Инновационные педагогические технологии в АиМС**

**Тема 6.1. Систематизация приемов технического и тактического мастерства для формирования эффективной модели обучения**



## Практические занятия

Система контраварийного обучения как способ борьбы с аварийностью. Новые подходы к реализации программы группового тренажерного обучения. Создание универсальных автодромов. Разработка насыщенных программ базовой подготовки для спортсменов и водителей всех категорий транспортных средств. Моделирование экстремальных условий и критических ситуаций. Радиообучение как способ отказа от копирования и метод индивидуализации группового обучения.

## Самостоятельная работа

Принципы классификации: фиксация эффективных приемов ситуационного характера, раскрытие их назначения, анализ факторов, обуславливающих назначение, стандартизация приемов и вариативность исполнения.

Ступени классификации: операции, приемы, способы и фазы выполнения. Зависимость приемов и способов от конкретных факторов: механизма воздействия, особенностей внешних условий движения.

Формирование предмета обучения как интегральной модели спортивной, прикладной или трудовой деятельности. Составление перечня начальных, базовых и специальных навыков контраварийного применения. Разработка специализированных программ для сотрудников спецподразделений, участвующих в антитеррористической деятельности, детей, инвалидов, спортсменов разного уровня подготовки.

Система тестовых заданий для объективной оценки уровня водительского мастерства. Обеспечение гарантированной безопасности учебного процесса средствами ТСО.

**Тема 6.2. Перспективы развития нетрадиционных экстремальных дисциплин в АИМС («Мотофристайл», «Мотостантрайдинг», «Дрифтинг»)**

Лекция

Мототриал - акробатика на земле, на воде, в воздухе. Шоу-программы в форме фристайла на мотоциклах, автомобилях, снегоходах. Трюковые элементы: сверхдальние прыжки, полеты, развороты и вращения в безопорной фазе (сальто, бочки, пируэты). Дрифтинг – скоростное передвижение на автомобиле с заносом, боковым скольжением.

#### Практические занятия

Мототриал в спортивной и прикладной сфере по преодолению сложных препятствий на грани возможностей человека и машины.

#### Самостоятельная работа

Стрит-рейсинг (городские гонки без правил) как негативное проявление опасного экстрима, противоречащего ПДД. Дрег-рейсинг как элемент начальной скоростной подготовки.

### **Тема 6.3. Организация и планирование локальных форм интенсивной переподготовки и повышения квалификации спортсменов, специалистов по АиМС**

#### Самостоятельная работа

Рекомендации по составлению оргплана, учебного плана и программы учебно-тренировочного или учебно-методического сборов.

Определение цели и задач учебного процесса, способов реализации программного материала, педагогических технологий, контрольных заданий.

#### Самостоятельная работа

Анализ учебно-информационных видеоматериалов по подготовке студентов РГУФК, сотрудников ДПС ГИБДД, водителей боевых автомобилей ОДОН ВВ МВД РФ, спортсменов высшей квалификации, инвалидов.

## **Раздел 7. Педагогические технологии высшей школы водительского мастерства**

### **Тема 7.1. Отличительные черты высшего мастерства**

#### Самостоятельная работа

Последовательность формирования водительского мастерства (начальная подготовка, базовая подготовка, профессиональная подготовка, специализированная спортивная подготовка, подготовка по программам высшего мастерства, элитная подготовка выдающихся пилотов). Двигательный арсенал управляющих приемов начинающих водителей, непрофессиональных и профессиональных водителей, спортсменов разной квалификации.

Особенности защитных технологий и перенос опыта спортсменов высшей квалификации в практику контраварийного вождения ТС. Ранняя специализация в технических видах спорта на примере суперпилотов «Формулы – 1».

Профессиональное мастерство как интегральный показатель деятельности водителей высшей квалификации и гонщиков. Оценка уровня спортивного мастерства в системе ЕВСК.

## **Тема 7.2. Техническое и тактическое мастерство водителей**

### Лекция

Анализ видеозаписей чемпионатов мира в автогонках «Формулы – 1», ралли, картинге, мотокроссе, спидвее. Особенности контактной и бесконтактной борьбы, способов построения безопасной траектории движения, приёмов управления в экстремальных условиях. Оценка результативности тактического плана и вариантов соперничества.

### Практические занятия

Определение причин аварий и катастроф в ходе соревновательной деятельности. Детальное рассмотрение аварийных эпизодов и выявление причинно-следственной связи между проблемами обеспечения безопасности в системе «гонщик – автомобиль/мотоцикл – трасса – условия спортивной борьбы.»

### Самостоятельная работа

Достижения российских спортсменов на международной арене в

автомобильном спорте и мотоциклетном спорте. Спортивные достижения «Камаз-мастер», прикладное и экономическое значение достигнутых результатов. Выдающиеся зарубежные гонщики в скоростных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта (отличительные черты мастерства, динамика результатов, особенности управляющей деятельности, характеристика технических возможностей автомобилей/мотоциклов).

### **Тема 7.3. Школа картинга**

#### Практические занятия

Ознакомление с компьютерной программой обучения управлению спортивными моделями картинга на симуляторе (компакт диск Russobit. – М 204/2002, автор программы – 12-кратный чемпион мира М. Шумахер).

#### Самостоятельная работа

Виртуальное прохождение трех зачетных трасс на симуляторе и выполнение контрольных заданий первого уровня водительского мастерства.

### **Тема 7.4. Школа ралли**

#### Самостоятельная работа

Ознакомление с компьютерной программой обучения гонкам авторалли на симуляторе Thrustmaster (компакт диск SCI – Бука, 2004, автор программы – Richard Burns, а/м Peugeot 206 WRC).

Виртуальное прохождение гоночных трасс Чемпионата мира на симуляторе. Приобретение начальных навыков скоростного вождения полноприводного раллийного автомобиля.

Оценка собственных возможностей и координационных способностей.

### **Тема 7.5. Школа автомобильных кольцевых гонок (АКГ)**

#### Самостоятельная работа

Компьютерные тренажеры-симуляторы и их прикладное значение. Приобщение молодежи к миру "Формулы-1" (трассы, болиды, траектории движения, соревнований).

Использование симуляторов пилотами АКГ как дополнительных тренировочных средств. Проведение официальных чемпионатов на симуляторах.

Ознакомление с компьютерной программой Need for speed – 5 (nfs-5) на автомобилях Porsche. Изучение особенностей гоночных трасс (режимы закрытый и открытый), три уровня мастерства (новичок, средний, эксперт).

Ознакомление с компьютерной программой обучения технике и тактике на болиде «Формулы 1», использование в учебном процессе компьютерного симулятора АСТ LABS (компакт диск Racing simulation – 3, Русс-бит-М, 2003).

Виртуальное прохождение гоночных трасс чемпионата мира на симуляторе. Приобретение начальных навыков управления болидом «Формулы 1». Построение сглаживающих траекторий. Стабилизация автомобиля при потере устойчивости и управляемости.

## **Раздел 8. Педагогическая система профессионально-прикладной подготовки**

### **Тема 8.1. Концепция контраварийной подготовки**

#### **Самостоятельная работа**

Традиционная система, рассчитанная на стандартные условия, должна быть дополнена разделом по контраварийной подготовке с универсальным арсеналом контраварийных действий.

Методология: - интегральное решение педагогических задач (теоретические, методические, технические компоненты);

- единство индивидуального и группового обучения с непосредственным контактом с преподавателем;

- проведение занятий на автодроме с ледяным покрытием;

- обучение в критических условиях при гарантированной безопасности;
- моделирование типичных критических ситуаций;
- применение кругового поточного обучения на сокращенных дистанциях для создания напряженного психологического фона;
- развитие творческих способностей для контраварийных действий.

Оценка мастерства методами тестирования и соревновательным методом. Анализ результатов тестирования методом математической статистики.

## **Тема 8.2. Методические особенности контраварийной подготовки**

### **Самостоятельная работа**

Обучение без инструктора в кабине (отказ от копирования); становление индивидуального стиля вождения; использование открытого радиоканала для расширения объема оперативной информации (учиться на чужих ошибках); использование позитивных моментов из группового и индивидуального обучения; выбор индивидуальных средств преодоления критических ситуаций; использование соревновательного метода выполнения упражнений.

Фронтальное выполнение сложных элементов с целью углубленного погружения в процессе самообучения ("сам себе тренер"); оперативная оценка качества выполнения с предпочтительной положительной стимуляцией (преодоление "комплекса неполноценности"); применение средств педагогического комфорта (доброжелательность, подчеркнутый педагогический такт, уважительное отношение к обучаемому вне зависимости от качества выполнения упражнений).

Обеспечение гарантированной безопасности при групповом обучении на льду. Четкая регламентация действий обучаемых и педагогического персонала.

Требовательность и дисциплина. Технологическое обоснование всех опасных упражнений. Регламентация учебных заданий по степени риска.

Использование сверхсрочной информации по радиоканалу, сигналов опасности и орг. указаний. Распределение нумерации позывных для учеников и персонала. Обеспечение зонной и персональной опеки.

Деление автодрома на зоны (рабочая, предстартовая, безопасности, демонстрации). Двойная подстраховка обучаемых при переходе границ зон. Понятие о ведущем преподавателе (общая безопасность) и преподавателях в рабочих зонах (частная безопасность при выполнении упражнений).

Организация безопасности: линейная (контроль дистанции), круговая (в зоне выполнения), тормозная (при выполнении скоростных упражнений), параллельная (при многопоточном обучении), встречная (при возможности пересечения траекторий движения), аварийная (при эвакуации застрявшего автомобиля). Организация общего канала связи (прямое управление, управление с обратной связью, согласованные действия, контроль, демонстрация, эвакуация, срочная медицинская помощь).

### **Тема 8.3. Обучение приемам активной безопасности**

#### **Практические занятия**

Анализ педагогической системы интенсивной контраварийной подготовки.

Обучение приемам прерывистого и ступенчатого торможения. Довести частоту тормозной импульсации до 4-5 имп./с. Освоить координацию тормозных усилий, исключая резонанс передней подвески. Изучить способы растормаживания при неожиданной блокировке колес. Исключить грубые ошибки в первом импульсе. Освоить корректирующее руление при энергичном торможении. Познакомиться с особенностями торможения на автомобилях, оборудованных системой ABS. Ознакомиться с технологией "Газ-тормоз".

Обучение приемам разгона на скользкой дороге. Освоить управление педалью сцепления, исключая пробуксовку ведущих колес при трогании. Освоить координацию управления педалью акселератора для выполнения

ступенчатого разгона (порционная дозировочная тяга с микропаузами для оценки разгонной динамики). Освоить технику разгона на снегу с дозированной пробуксовкой колес и получением разгонного эффекта в фазе кратковременного уменьшения тяги. Ознакомиться с технологией применения приема "фальстарт". Сформировать способности к прогнозу динамики маневра в сложных условиях (предотвращение столкновения, пересечение траекторий, уход от преследования).

Изучить приемы маневрирования на скользкой дороге. Научить определять начальную грань потери управляемости передних колес в повороте. Научиться соизмерять величину тяги с углом поворота колес. Познакомиться с приемами разворота автомобиля за счет включения – выключения стояночного тормоза. Изучить приемы, позволяющие преодолеть поворот по траектории многогранника (дробление дуги на составляющие). Освоить технологию движения в повороте на грани бокового скольжения. Познать особенности управления автомобилем с разным типом привода.

Изучение приемов активной безопасности. Сформировать двигательные реакции на: занос малой амплитуды, глубокий занос, критический занос, ритмический занос. Освоить приемы стабилизации автомобиля при соскальзывании передней оси, боковом скольжении автомобиля, вращении.

Изучить приемы экстренного маневрирования. Экстренный объезд препятствия с применением управляемого заноса. Экстренный маневр с применением контрсмещения и контрзаноса. Экстренный маневр в сочетании с экстренным торможением. Развороты скольжением на 180° передним и задним ходом. Прохождение поворотов с упором боковой поверхности колеса и с зацепом внутренней частью покрышки.

Формирование чувства автомобиля. Чувство пробуксовки ведущих колес. Чувство блокировки при торможении. Чувство сноса передних колес. Чувство заноса разной амплитуды. Ощущение тяговой и тормозной



динамики, избыточной и недостаточной поворачиваемости, бокового увода при резких маневрах.

#### Самостоятельная работа

Проведение комплекса подготовительных упражнений "квадрат" – поворот на 90° скольжением задних колес. "Треугольник" – поворот на 120° скольжением задних колес. Разворот на 180° в заносе. "Волчек" – разворот на 360-720°. "Полицейский" разворот вращением задним ходом на 180°.

Проведение комплекса основных упражнений. Демонстрация приемов: снос передней оси – выравнивание, занос – выравнивание, стабилизация при ритмическом заносе, критический занос – выравнивание. Стабилизация автомобиля при вращении.

Проведение комплекса дополнительных упражнений. "Восьмерки" – серия разворотов в заносе "Эллипс" – управление в заносе на дуге поворота. "Круг" – управляемый занос. Разворот с ходу вращением на 360°.

Проведение контрольных упражнений. Экстренный объезд препятствия. Прохождение поворота в экстремальном режиме движения. Соревнование – гонка с преследованием на один круг.

Просмотр и анализ учебного фильма "Контраварийная подготовка гонщиков".

### **Тема 8.4. Методика совершенствования профессионального мастерства водителей категорий ТС «А», «В», «С», «D», «Е»**

#### Самостоятельная работа

Проблемы совершенствования профессионального мастерства. Прикладной характер автомобильного и мотоциклетного спорта. Передача спортсменами профессиональных знаний, умений и навыков вождения водителям народного хозяйства и Вооруженных сил. Повышение безопасности дорожного движения за счет совершенствования уровня водительского мастерства.

Задачи подготовки. Структура и организация подготовки.

Индивидуальное и групповое обучение. Начальное, промежуточное и конечное определение времени выполнения контрольных заданий. Система оценочных показателей.

Организация и техническое обеспечение занятий на автодроме. Индивидуальная и групповая подготовка водителей. Меры безопасности при проведении групповых занятий.

Виды подготовки. Структура основных комплексов базовой подготовки. Групповая подготовка для действий в транспортных потоках городского движения. Специальная контраварийная подготовка водителей категории "В", "С", "Д", "Е".

Конкурсы профессионального мастерства. Содержание. Организация. Практическая значимость. Хозрасчетные формы подготовки и переподготовки водительских кадров.

## **Раздел 9. Профессионально-прикладные формы в АиМС**

### **Тема 9.1. Подготовка сотрудников спецслужб**

#### Практические занятия

Особенности профессиональной деятельности сотрудников спецслужб. Служебные обязанности. Система отбора. Требования к совершенствованию мастерства. Формы, средства и методы подготовки. Объективная и субъективная оценки водительского мастерства.

#### Самостоятельная работа

Изучение учебных планов и программ по повышению квалификации и переподготовки сотрудников спецслужб и спецподразделений, разработанных кафедрой ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). Ознакомление с научными отчетами специализации ТиМ автомобильного и мотоциклетного спорта.

Учебно-информационные видеофильмы 9 Управления КГБ СССР, ГЦОЛИФК и НИИАТ. Специальная подготовка водителей (лимузины, охрана, сопровождение), специальная подготовка мотоциклистов «Почетный

эскорт» (часть 1 – летняя, часть 2 – зимняя).

## **Тема 9.2. Особенности подготовки сотрудников спецподразделений ДПС (авто/мото)**

### Самостоятельная работа

Комплекс общеразвивающих упражнений специальной направленности на неподвижном мотоцикле-тренажере. Разновидности посадки и стойки (передняя, средняя, задняя, с боковым смещением таза, амазонка, обратная посадка). Наклоны и повороты туловища, сгибание и разгибание конечностей, рывки руками, махи и перемахи ногами. Упражнения на координацию. Упражнения по самостраховке. Упражнения по созданию полного контакта с мотоциклом. Баланс на неподвижном мотоцикле в положении сидя на сидении и стоя на подножках.

Видеокomплекс специальной физической подготовки на мотоцикле в движении. Смена стоек и посадок. Движение в стойке на одной ноге, в амазонке, на коленях, лежа на сидении, верхом на баке, «без рук» (руки в стороны, руки за голову). Отработка профессиональных жестов полицейских (внимание – рука вверх, торможение потока справа, слева, сзади). Баланс на мотоцикле в упражнениях «медленная езда».

Видеокomплекс строевой подготовки группы мотоциклистов (4, 6, 8, 12, 24 чел.). Движение в колоннах по одному, по два, по три, по четыре. Звеньевой строй. Клин. Уступ вправо, влево. Перестроения через середину, через центр, по диагонали. Разведение и сведение колонн, смена интервалов и дистанций. Встречное движение, скрещивания, слияние и дробление группы. Движение в обход (по кругу), противходом, змейкой, остановка в линию, колонну, уступом.

Видеокomплекс групповых упражнений для совершенствования профессионального мастерства сотрудников ДПС (мото). Змейка линейная, смещенная, асимметричная (отработка технологий: «загрузка-поворот-тяга»,

способов наклона корпуса и мотоцикла в поворотах разной крутизны и разного коэффициента сцепления, критического наклона, способов руления и дросселирования). Разгон-торможение (интенсивный, форсированный, с отдельным и комбинированным торможением). Развороты вкатыванием и скольжением. «Волчек» – разворот вращением на 360° и 720°. Синхронные маневры.

Программы подготовки зачетных практических занятий групп автомобилистов и мотоциклистов по разделу высшего водительского мастерства. Проведение показательных выступлений на смотрах, праздниках, массовых соревнованиях. Сценарный план выступлений. Композиция перестроений. Логика выступления: экспозиция, завязка, развитие действия, финал. Продолжительность упражнений (эпизодов), темы, контрастность действий, монтаж (соединение элементов в смысловую цепочку). Скоростная смена разметки.

Особенности подготовки «пилотажных групп» высшего мастерства. Демонстрация трюковых элементов. Логика скоростного движения на ограниченных площадях. Система самостраховки.

Учебно-информационные видеофильмы кафедры ТИМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) «Контраварийная подготовка подразделений сопровождения ДПС и «Специальная подготовка мотоциклистов ДПС УГИБДД ГУВД МО».

Разработка методического обеспечения проведения УТС сотрудников ДПС ГИБДД.

Составление организационного плана подготовительных мероприятий (проект приказа, список участников и должностных лиц, расписание занятий, учебный план, планы-конспекты занятий, зачетные требования, программа зачетного занятия).

### **Тема 9.3. Подготовка водителей боевых автомобилей МО И ВВ**

#### Самостоятельная работа

Изучение учебных планов и программ подготовки сотрудников спецподразделений на автомобилях «Урал» и «БТР-80». Ознакомление с научными отчетами кафедры.

Видеосюжет учебного курса для подготовки отряда специального назначения «Витязь» на автомобилях «Урал» и «БТР-80». Особенности подготовки: теоретический курс по управлению автомобилем в условиях, приближающихся к боевым действиям, курс по разделам тренажерного обучения скоростного и силового руления, курс автодромной подготовки контраварийной направленности, курс группового взаимодействия, курс боевой слаженности подразделения.

### **Тема 9.4. Реабилитация водителей инвалидов**

#### Самостоятельная работа

Анализ видеоматериалов по подготовке водителей-инвалидов. Подбор конкретных средств обучения применительно к характеру травм или увечий. Особенности психологической реабилитации. Дополнительные средства реабилитации (тренажеры, фиксирующие устройства, компенсационные механизмы).

#### Самостоятельная работа

Ознакомление с передовым опытом НОУ «НМУ ЦВВМ», фонда реабилитации инвалидов и автоклуба "Рось" по профессиональной реабилитации водителей-инвалидов. Педагогические подходы. Средства и методы подготовки. Организация индивидуального и группового обучения.

### **Тема 9.5. Подготовка трактористов агролицеев**

#### Самостоятельная работа

Изучение инновационной программы, разработанной на кафедре ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Просмотр видеоматериалов по теме занятия. Реализация нового подхода в подготовке выпускников агролицеев для дальнейшего прохождения воинской службы в качестве водителей боевых автомобилей.

## **Тема 9.6. Подготовка педагогических кадров по контраварийной подготовке**

### Самостоятельная работа

Опыт кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, специализации ТиМ автомобильного и мотоциклетного спорта, Научно-методического учебного центра высшего водительского мастерства в подготовке педагогических кадров для регионов России.

Программы подготовки. Формы, средства и методы подготовки. Изучение педагогических технологий обучения на автомобилях с разным типом привода.

Особенности работы с сотрудниками спецслужб, профессиональными водителями, сотрудниками инофирм. Требования к эрудиции педагога, владению педагогическим мастерством, мастерством управления автомобилем. Узкая специализация в отдельных разделах контраварийного обучения. Владение компьютерными технологиями и ТСО. Экстремальное обучение и обеспечение гарантированной безопасности. Система стажировки.

Система профессиональной подготовки водителей. Цель. Задачи. Учебный план. Программа. Условия проведения. Контингент обучаемых. Требования к автодромам и учебным площадкам. Разметочное оборудование. ТСО. Средства обеспечения безопасности.

Педагогические концепции построения учебных программ. Структура

комплексов учебных упражнений. Формы и методы проведения индивидуальных и групповых занятий. Система оценки мастерства.

## **Раздел 10. НИР и УИРС**

### **Тема 10.1. Научно-методические проблемы в автомобильном и мотоциклетном спорте**

#### Самостоятельная работа

Методология оптимизации построения траектории движения по спортивной трассе. Изучение и анализ внешней структуры действий лучших гонщиков при управлении спортивным транспортным средством. Современные подходы к организации и проведению учебно-тренировочной работы. Контроль уровня спортивно-технического мастерства.

### **Тема 10.2. Планирование педагогического эксперимента**

#### Самостоятельная работа

Методика проведения эксперимента. Выбор валидных характеристик. Представительность выборки. Равенство прочих условий в экспериментальной и контрольной группах.

Математические модели для оценки достоверности различий.

### **Тема 10.3. Методология проведения эксперимента в автомобильном и мотоциклетном спорте**

#### Практические занятия

Определение предмета и объекта исследования. Подбор методов исследования, овладение их применением. Разработка протокола предстоящих исследований. Планирование и разработка графика проведения контрольных замеров.

#### Самостоятельная работа

Формирование подхода к планированию и написанию главы выпускной квалификационной работы "Методы исследования".

## **Тема 10.4. Проведение анализа литературных источников**

### **Самостоятельная работа**

Изучение литературных источников, относящихся по тематике к подготовке водителей автомобиля, мотоцикла, квадроцикла, снегохода.

Просмотр научных и научно-популярных работ по подготовке автогонщиков, мотогонщиков, изданных в России и за рубежом.

## **XV. Примерный перечень вопросов для студентов к зачету по итогам пятого семестра ЗФО**

1. Влияют ли морфологические особенности водителя (длина рук, ног, туловища) на характеристики посадки?
2. Какое положение головы водителя вы выберете при движении на высокой скорости или при низком коэффициенте сцепления?
3. При необходимости переключить последовательно несколько передач вниз или вверх, какие действия оптимальны?
4. При скоростном вращении рулевого колеса двумя руками, например, вправо, как распределяется роль рук?
5. При круговом вращении рулевого колеса одной рукой, где следует выполнить перехват?
6. При круговом вращении рулевого колеса на легковом автомобиле какой прием следует применить для перехвата?
7. Каким способом остановить вращающийся руль, который вырвало из рук при ударе передним колесом о препятствие?



8. Какие дополнительные меры следует применить, чтобы удержать при попадании одним колесом в грязь, снежный перемет, мягкую обочину, а также при разрыве покрышки или отсоединении рулевой тяги?
9. Как правильно удержать рулевое колесо при движении на высокой скорости?
2. При маневрировании задним ходом на легковом автомобиле, в какую сторону следует развернуть корпус?
3. При маневрировании задним ходом в развернутой посадке, какой способ руления следует применить?
4. Какой способ будет самым эффективным при экстренном торможении на скользкой дороге (МКПП)?
5. В каких ситуациях следует применять экстренное прерывистое торможение?
6. В каких ситуациях на скользкой дороге следует применить экстренное прерывистое торможение?
7. На каких типах автомобилей торможение левой ногой поможет улучшить управляемость в сложных условиях скользкой дороги?
8. Как ускорить время стартовой реакции при экстренном трогании на сигнал светофора (при переключении с красного сигнала на зеленый)?
9. Какая траектория прохождения поворота в скоростном режиме менее опасна?
10. Как поступить, когда не удастся полностью погасить скорость перед поворотом?
11. Чем отличается сложный поворот от простого?
12. Какие действия водителя провоцируют перерастания критической ситуации занос задней оси в ритмический занос?
13. Какие действия водителя уменьшат возможность возникновения заноса или серии ритмического раскачивания задней оси при экстренном торможении на скользкой дороге?

14. При движении в левом повороте автомобиль сброшен в правую обочину, накренился, и возникла угроза опрокидывания. Какие действия водителя будут оптимальны?
15. Какой тип автомобилей подвержен рысканью при скоростном движении задним ходом?
16. При выполнении скоростного разворота задним ходом (полицейский разворот) какие действия провоцируют опрокидывание автомобиля?

#### **XVI. Примерный перечень вопросов экзамена по итогам шестого семестра ЗФО**

1. Обучение технике прохождения поворотов. Плавный и резкий вход в поворот с загрузкой управляющих колес. Выведение на сглаживающую траекторию в фазах: подход, вход, срезание, выход. Поточное обучение в поворотах 5 и 6 категорий. Демонстрация способов прохождения вкатыванием и с заносом задней оси. Лидирование группы. Расстановка разметки и ориентиров. Организация безопасности при скоростном прохождении поворотов.
2. Обучение приемам экстренного и аварийного торможения.
3. Трехуровневая структура: стандартные приемы (плавное торможение двигателем, интенсивные (импульсивные, «газ-тормоз», резкое). Экстремальные (боковым соскальзыванием, заносом, вращением, стояночным тормозом в повороте). Индивидуальное и групповое многопоточное выполнение. Применение ТСО (видеосъемка, радиосвязь). Доведение частоты импульсации на педали тормоза до 4-8 импульсов в сек.
4. Педагогические особенности группового обучения. Движение в колоннах, строях: уступ, клин, звенья, эскорт. Одновременные маневры с разворотом на 180°, на 360°. Поточное маневрирование за лидером. Остановка по команде в колонне автомобилей/мотоциклов. Проведение групповых показательных выступлений. Графическое изображение перестроений. Методика выполнения. Меры безопасности.

5. Обучение в экстремальных условиях. Проведение занятий на ледовом и скоростном автодромах, на опасных элементах учебных и соревновательных трасс. Последовательное усложнение заданий. Предварительное изучение контраварийных действий. Комплексы упражнений по стабилизации автомобиля/мотоцикла при потере устойчивости и управляемости. Скоростной режим как фактор регуляции уровня стресса. Меры обеспечения безопасности. Экстренная медицинская помощь.
6. Особенности контраварийного обучения. Обучение без инструктора (отказ от копирования). Использование радиоканала для срочной и сверхсрочной информации. Фронтальный, поточный и круговой метод обучения. Регламентация учебных заданий по степени риска. Тренажерная и автодромная подготовка. Обеспечение гарантированной безопасности. Зонная и персональная оценка обучаемых педагогическим персоналом. Показ, лидирование, самостоятельное выполнение учебных заданий. Система контрольных упражнений.
7. Обучение приемам активной безопасности. Формирование двигательных реакций на однонаправленный занос и ритмический занос. Освоение приемов по стабилизации автомобиля при сносе передней оси, боковом скольжении, вращении. Изучение приемов интенсивного торможения. Формирование чувства потери устойчивости и управляемости. Комплекс подготовительных упражнений на льду.
8. Методика преподавания тренажерного курса. Последовательность обучения. Демонстрация приемов. Методы регулирования тренировочных нагрузок. Ступенчатое повышение скоростного режима. Оценка выполнения методами тестирования. Анализ типичных ошибок. ЧСС как индикатор нагрузки. Обучение приемам скоростного руления. Имитация контраварийных действий.
9. Особенности психологической подготовки. Регуляция психологической напряженности (предстартовых состояний, преодоление стресса,

поддержание работоспособности в соревновательных условиях). Волевая подготовка (установка на количество и качество выполняемой работы, преодоление трудностей, достижение результата). Идеомоторная тренировка (запоминание трасс, мысленное воспроизведение управляющих действий). Совершенствование двигательных реакций. Преодоление «скоростного барьера». Прогнозирование критических ситуаций.

10. Основные виды подготовки гонщика: общая и специальная физическая, спортивно-техническая, тактическая, психологическая, теоретическая, инженерно-техническая, комплексная. Значимость каждого вида в общей структуре многолетней подготовки: на начальном этапе, на этапе спортивного совершенствования, системы высшего мастерства. Специфика инженерно-технической подготовки в достижении высоких спортивных результатов.
11. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Совокупность самостоятельных, не связанных этапов: макроциклы, мезоциклы, микроциклы, отдельные тренировочные дни и части тренировочных занятий. Особенности предсоревновательной подготовки и ее микроциклы: вкатывание (запоминание трассы), технический (отработка элементов и связок), скоростной (повышение максимальной скорости), контрольный (оценка функциональной кондиции пилота и качества подготовки автомобиля/мотоцикла).
12. Современная концепция тренировки в автомобильном и мотоциклетном спорте.
13. Методика формирования у гонщиков «чувства колес» (пробуксовка ведущих колес, блокировка при торможении, сила сцепления колес с дорогой).
14. Реализация основных принципов спортивной педагогики при подготовке гонщиков.
15. Методика обучения приемам импульсного торможения (прерывистое и

ступенчатое).

16. Роль и место физических упражнений в процессе подготовки автогонщиков и мотогонщиков.
17. Формирование чувства сноса передних и заноса задних колес.
18. Значение вспомогательных и специально-подготовительных упражнений в формировании модели соревновательных действий.
19. Формы и методы обучения приемам активной безопасности гонщика.
20. Единство во времени разных сторон подготовки гонщиков: спортивной, технической, тактической и психологической.
21. Формирование у спортсменов «чувств» тяговой и тормозной динамики, избыточной и недостаточной поворачиваемости автомобиля, бокового увода при резких маневрах.
22. Характеристика метода строгой регламентации в подготовке автогонщиков.
23. Концепция контраварийной подготовки автогонщиков.
24. Существо и особенности применения соревновательного метода при подготовке автоспортсменов.
25. Методика обучения приемам маневрирования на скользкой дороге.
26. Сочетанное применение методов спортивной тренировки в подготовке автогонщиков.
27. Определение и характеристика зон безопасности на спортивных трассах.
28. Внетренировочные методы подготовки спортсменов в автомобильном и мотоциклетном спорте.
29. Характеристика «зоны относительной безопасности» в автомобильном и мотоциклетном спорте.
30. Учет суточной динамики работоспособности спортсменов при планировании нагрузки (циркадные ритмы).
31. Правила поведения гонщика на трассе, лицензирование спортивной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте.
32. Характеристика «идеального» гонщика по уровню развития физических

качеств.

33. Критерии и условия индивидуальной безопасности спортсменов в кольцевых гонках.
34. Структура и содержание многолетней подготовки гонщиков.
35. Существо понятий активная и пассивная безопасность гонщика.
36. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки авто- и мотогонщиков.
37. Виды и назначение спортивных лицензий.
38. Цель и задачи инженерно-технической подготовки гонщиков.
39. Основные параметры и содержание плана безопасности при проведении спортивных соревнований.
40. Особенности формирования специальных физических качеств гонщиков.
41. Формы и методы планирования учебно-тренировочной работы в автомобильном и мотоциклетном спорте.
42. Значение и необходимый уровень развития координационных способностей при занятиях автомобильным и мотоциклетным спортом.
43. Урочное и цикловое планирование учебно-тренировочного процесса.
44. Характеристика эффективности применения современных тренажеров для формирования способности к адекватным действиям в сложных ситуациях.
45. Требования к планированию учебно-тренировочного процесса в автоспорте.
46. Вариативность применения методов отдельного и комплексного выполнения отдельных элементов (старт и разгон, прохождение поворотов и других сложных участков).
47. Типовые программы для юношеских школ (начальная подготовка, базовый и продвинутый курс, спортивное совершенство).
48. Возможность непосредственного применения умений и навыков, полученных при занятиях автомобильным и мотоциклетным спортом, в

интересах общества.

49. Спортивно-тренировочная и воспитательная работа в переходный период.
50. Особенности применения тренажеров для развития координационных способностей спортсменов.
51. Автомобильное и мотоциклетное многоборье как наиболее общественно значимые подвиды автоспорта.
52. Методика подготовки гонщиков скоростных видов автоспорта.
53. Особенности техники безопасности при проведении занятий в комплексных видах спорта, предусматривающих стрелковую подготовку.
54. Методы, организация и контроль учебно-тренировочной работы.
55. Автомобильный и мотоциклетный туризм как форма совершенствования мастерства и повышения культуры поведения водителей на дороге.
56. Особенности планирования учебно-тренировочной нагрузки для спортсменов и команд высокой квалификации.
57. Организация дополнительных состязаний и культурного досуга участников туристических слетов.
58. Особенности работы физиологических систем организма при занятиях автомобильным и мотоциклетным спортом.
59. Организация и проведение конкурсов профессионального мастерства среди водителей транспортных средств.
60. Физиолого-психологический контроль функционального состояния организма гонщиков.
61. Прикладные формы автоспорта как основа для формирования гармонично развитого члена общества.

## **XVII. План-задание**

### **по самостоятельной подготовке студентов третьего курса**

| <b>Раздел подготовки</b> | <b>Содержание</b>  |
|--------------------------|--|
| <b>1</b>                 | <b>2</b>   |
| 1. Теоретическая         | Сдать зачеты по темам:<br>1.1. Система профессиональной подготовки спортсменов высшей квалификации<br>1.2. Система профессионально-прикладной подготовки |
| 2. Методическая          | 2.1. Подготовить методику исследования для ВКР<br>2.2. Изучить программу базовой контраварийной тренажерной подготовки                                   |
| 3. Научная               | 3.1. Провести математическую обработку экспериментальных данных<br>3.2. Составить литературный обзор по теме курсовой, дипломной работы                  |



|                          |  |
|--------------------------|--|
| 4. Спортивная            | 4.1. Участвовать в подготовках по программам ЦВВМ<br>4.2. Участвовать в подготовке спортивных трасс и площадок к соревнованиям и тренировкам<br>4.3. Выполнить квалификационные нормативы по самостоятельному ведению учебно-тренировочного процесса |
| 5. Инженерно-техническая | 5.1. Ознакомиться с технологическими процессами по подготовке спортивной техники на авто (мото) заводах, полигонах, спортивных лабораториях<br>5.2. Ознакомиться с конструктивными особенностями зарубежной спортивной техники                       |
| 6. Морально-нравственная | 6.1. Определиться с направлением и местом будущей самостоятельной работы по месту распределения  |

**XVIII. Структура и содержание дисциплины четвёртого года  
заочной формы обучения (7-й и 8-й семестры)**

*Общая трудоемкость – 7,5 з.е. или 270 ч.,  
ауд. – 44 ч. (12 ч. - лек., 32 ч. - пр.), СРС – 217ч., экз. – 9 ч.*

| Разделы и темы дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |       | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)<br>Форма промежуточной аттестации |
|---------------------------|---------|-----------------|--|----------------------|-------|--|
|                           |         |                 | Аудиторные занятия   | Внеаудиторная работа | Итого |  |
|                           |         |                 |  |                      |       |  |

|  |          |   | Лекции   | Практические занятия | Экзамен | СРС        |            | (по семестрам) |
|--|----------|---|----------|----------------------|---------|------------|------------|----------------|
| 1  | 2        | 3 | 4        | 5                    | 6       | 7          | 8          | 9              |
| <b>Раздел 1. Управление развитием избранного вида спорта в Российской Федерации</b>  | <b>7</b> |   | <b>2</b> | <b>14</b>            |         | <b>104</b> | <b>171</b> |                |
| Тема 1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне |          |   | 2        | 2                    |         | 10         | 19         | Опрос          |
| Тема 1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России                                       |          |   | -        | -                    |         | 5          | 10         | Опрос          |
| Тема 1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в физической культуре и спорте                        |          |   | -        | -                    |         | 5          | 10         | Опрос          |
| Тема 1.4. Развитие форм государственно-частного партнерства в сфере физической культуры и спорта   |          |   | -        | 2                    |         | 10         | 12         | Опрос          |
| Тема 1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития спортивной отрасли  |          |   | -        | 2                    |         | 10         | 12         | Опрос          |
| Тема 1.6. Экономические механизмы развития спортивной отрасли  |          |   | -        | -                    |         | 10         | 10         | Опрос          |
| Тема 1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в спортивной отрасли  |          |   | -        | -                    |         | 10         | 10         | Опрос          |
| Тема 1.8. Управление развитием спорта высших достижений  |          |   | -        | 2                    |         | 10         | 12         | Опрос          |
| Тема 1.9. Управление развитием массового спорта  |          |   | -        | -                    |         | 10         | 10         | Опрос          |
| Тема 1.10.   |          |   | -        | -                    |         | 10         | 10         |                |

|  |          |  |          |           |  |            |            |                    |
|--|----------|--|----------|-----------|--|------------|------------|--------------------|
| Предпринимательство в спортивной отрасли   |          |  |          |           |  |            |            | Опрос              |
| Тема 1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте  |          |  | -        | 2         |  | 2          | 12         | Семинар            |
| Тема 1.12. Тенденции развития спортивной отрасли   |          |  | -        | 2         |  | 2          | 12         | Контрольная работа |
| Тема 1.13. Место и роль избранного вида спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России                             |          |  | -        | 2         |  | 5          | 12         | Семинар            |
| Тема 1.14. Программы развития избранного вида спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне |          |  | -        | -         |  | 5          | 10         | Опрос              |
| Тема 1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорта   |          |  | -        | -         |  | 5          | 10         | Реферат            |
| <b>Всего за 7 семестр</b>  |          |  | <b>6</b> | <b>16</b> |  | <b>104</b> | <b>126</b> | Зачёт              |
| <b>Раздел 2. Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта</b>   | <b>7</b> |  | <b>4</b> | <b>6</b>  |  | <b>48</b>  | <b>58</b>  |                    |
| Тема 2.1. Классификация спортивных организаций   |          |  | 2        | -         |  | 2          | 6          | Опрос              |
| Тема 2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций   |          |  | -        | -         |  | 2          | 4          | Семинар            |
| Тема 2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций  |          |  | -        | -         |  | 4          | 4          | Опрос              |
| Тема 2.4. Кадры спортивной организации их подготовка   |          |  | 2        | 2         |  | 4          | 8          | Семинар            |
| Тема 2.5. Планирование управления спортивной организацией  |          |  | -        | -         |  | 4          | 4          | Опрос              |
| Тема 2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации                                   |          |  | -        | -         |  | 4          | 4          | Контрольная работа |
| Тема 2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций                   |          |  | -        | -         |  | 4          | 4          | Контрольная работа |
| Тема 2.8. Методы   |          |  | -        | -         |  | 4          | 4          |                    |

|   |          |  |          |          |  |           |           |                    |
|---|----------|--|----------|----------|--|-----------|-----------|--------------------|
| управления конфликтом в спортивной организации  |          |  |          |          |  |           |           | Ролевая игра       |
| Тема 2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций  |          |  | -        | -        |  | 4         | 4         | Контрольная работа |
| Тема 2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях   |          |  | -        | -        |  | 4         | 4         | Семинар            |
| Тема 2.11. Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП) |          |  | -        | -        |  | 4         | 4         | Семинар            |
| Тема 2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций   |          |  | -        | 2        |  | 4         | 4         | Контрольная работа |
| Тема 2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации  |          |  | -        | -        |  | 4         | 4         | Реферат            |
| <b>Раздел 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта</b>  | <b>7</b> |  | <b>-</b> | <b>4</b> |  | <b>48</b> | <b>34</b> |                    |
| Тема 3.1. Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг   |          |  | -        | -        |  | 6         | 6         | Опрос              |
| Тема 3.2. Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг  |          |  | -        | -        |  | 6         | 6         | Контрольная работа |
| Тема 3.3. Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительной услуги  |          |  | -        | -        |  | 6         | 6         | Контрольная работа |
| Тема 3.4. Требования к помещениям и спортивному инвентарю   |          |  | -        | -        |  | 6         | 6         | Контрольная работа |
| Тема 3.5. Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг   |          |  | -        | 2        |  | 6         | 6         | Контрольная работа |
| Тема 3.6. Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной   |          |  | -        | -        |  | 6         | 6         | Семинар            |

|  |          |  |           |           |          |            |            |                    |
|--|----------|--|-----------|-----------|----------|------------|------------|--------------------|
| работы   |          |  |           |           |          |            |            |                    |
| Тема 3.7. Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе  |          |  | 2         | 2         |          | 6          | 10         | Контрольная работа |
| Тема 3.8. Ответственность руководителей и специалистов за безопасность и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг |          |  | -         | 2         |          | 6          | 8          | Реферат            |
| <b>Раздел 4. Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта</b>  | <b>7</b> |  | <b>-</b>  | <b>6</b>  |          | <b>64</b>  | <b>70</b>  |                    |
| Тема 4.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий  |          |  | -         | 2         |          | 8          | 10         | Опрос              |
| Тема 4.2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов   |          |  | -         | -         |          | 8          | 8          | Контрольная работа |
| Тема 4.3. Организация и проведение спортивных соревнований   |          |  | -         | -         |          | 8          | 8          | Контрольная работа |
| Тема 4.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий  |          |  | -         | 2         |          | 8          | 10         | Контрольная работа |
| Тема 4.5. Финансирование спортивных мероприятий  |          |  | -         | -         |          | 8          | 8          | Контрольная работа |
| Тема 4.6. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации   |          |  | -         | -         |          | 8          | 8          | Опрос              |
| Тема 4.7. Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий   |          |  | -         | 2         |          | 8          | 10         | Контрольная работа |
| Тема 4.8. Ответственность организаторов спортивных мероприятий   |          |  | -         | -         |          | 8          | 8          | Реферат            |
| <b>Итого за 8 семестр</b>  |          |  | <b>6</b>  | <b>16</b> | <b>9</b> | <b>113</b> | <b>135</b> | Экзамен            |
| <b>Итого часов за год</b>  |          |  | <b>12</b> | <b>32</b> | <b>9</b> | <b>217</b> | <b>270</b> |                    |

## **XIX. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ЧЕТВЁРТЫЙ КУРС**

### **Раздел 1. Управление развитием избранного вида спорта в Российской Федерации**

#### **Тема 1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне**

##### **Лекция**

Государственные органы управления физической культурой и спортом в РФ.

Совет при Президенте РФ по физической культуре и спорту.

Министерство спорта Российской Федерации.

## Практические занятия

Профильные комитеты Государственной Думы и Федерального собрания, Общественной палаты.

## Самостоятельная работа

Общественные органы управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.

Экспертный совет при Правительстве РФ. Национальный Олимпийский комитет России. Общероссийские общественные организации (федерации, ассоциации) по видам спорта.

### **Тема 1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России**

#### Самостоятельная работа

Стратегия развития физической культурой и спортом в РФ до 2020 года и ее основные положения.

Стратегические документы развития видов спорта в субъектах Российской Федерации.

### **Тема 1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в физической культуре и спорте**

#### Самостоятельная работа

Государственные организации, бюджетные и казенные учреждения.

Некоммерческие организации. Спортивные федерации и клубы.

Некоммерческие партнерства и ассоциации в спортивной отрасли.

Акционерные общества и индивидуальное предпринимательство в сфере спорта.

### **Тема 1.4. Развитие форм государственно-частного партнерства в сфере физической культуры и спорта**

#### Практические занятия

Основные формы государственно-частного партнерства в области физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Взаимодействие государственного, общественного и коммерческого секторов в целях развития спорта.

### **Тема 1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития спортивной отрасли**

Практические занятия

Федеральное законодательство в области физической культуры и спорта. ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

Самостоятельная работа

Избранные главы Трудового кодекса. ФЗ «Об общественных объединениях». ФЗ «О некоммерческих организациях». Основные положения.

### **Тема 1.6. Экономические механизмы развития спортивной отрасли**

Самостоятельная работа

Целевые программы развития. Налоговые льготы для предприятий спортивной отрасли. Целевая программа развития физической культуры и спорта в РФ и ее реализация.

Целевые программы развития физической культуры и спорта на региональном и местном уровне.

### **Тема 1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в спортивной отрасли**

Самостоятельная работа

Понятия и принципы управленческой деятельности в спортивной отрасли.

Управление региональным отделением общероссийской общественной организации по избранному виду спорта.



Управление региональным отделением общероссийской общественной организации по избранному виду спорта в условиях наличия в стране двух и более общероссийских общественных организаций по избранному виду спорта.

### **Тема 1.8. Управление развитием спорта высших достижений**

#### Практические занятия

Совершенствование подготовки спортсменов на этапах отбора, профессионализации и подготовки к ответственным соревнованиям.

#### Самостоятельная работа

Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов.

Управление спортивной подготовкой на этапе высшего спортивного мастерства.

### **Тема 1.9. Управление развитием массового спорта**

#### Самостоятельная работа

Создание условий для занятий физической культурой и спортом в регионе.

Финансирование отрасли. Развитие инфраструктуры и строительство временных и постоянных спортивных сооружений для проведения соревнований по избранному виду спорта.

Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров.

Организация спортивно-массовых мероприятий.

### **Тема 1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли**

#### Самостоятельная работа

Основные организационно-правовые формы коммерческих организаций.

Коммерческая деятельность в спорте.

Программы развития малого предпринимательства в спортивной отрасли.

Основные направления деятельности в спортивной отрасли.

## **Тема 1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте**

### Практические занятия

Основные принципы программно-целевого планирования.

### Самостоятельная работа

Примеры целевых программ развития видов спорта в регионах РФ.

Целевая программа развития спортивной организации.

## **Тема 1.12. Тенденции развития спортивной отрасли**

### Практические занятия

Циклы развития спортивной отрасли. Эволюция государственных органов управления спортивной отраслью. Рост финансирования спортивной отрасли.

### Самостоятельная работа

Реализация целевых программ развития на федеральном, региональном и местном уровнях.

## **Тема 1.13. Место и роль избранного вида спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России**

### Практические занятия

Оценка количества занимающихся видом спорта и его популярности.

### Самостоятельная работа

Перспективный расчет уровня развития вида спорта на период.

## **Тема 1.14. Программы развития избранного вида спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне**

### Самостоятельная работа

Реальная оценка внешних и внутренних факторов развития вида спорта.

Разработка мер по развитию вида спорта на федеральном, региональном и местном уровнях.

Роль спортивной федерации в реализации целевых программ.

### **Тема 1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорта**

Самостоятельная работа

Основные направления прикладного применения навыков вида спорта.

Военно-спортивные и служебно-прикладные номинации.

Профессионально-прикладные дисциплины мотоциклетного спорта.

Мотоциклетное многоборье, авто ралли, рейды марафоны как инструмент подготовки высококлассных военных водителей для Вооруженных сил РФ, водителей для МЧС, МВД, ФСБ.

## **Раздел 2. Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта**

### **Тема 2.1. Классификация спортивных организаций**

Лекция

Спортивные секции, кружки, клубы, школы, другие общества и организации по автомобильному и мотоциклетному спорту, работающие в стране под управлением общественных кадров.

Практические занятия

Автомобильные и мотоциклетные федерации, союзы, объединения, лиги, комиссии, комитеты и т.п.

### **Тема 2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций**

Самостоятельная работа

Государственные, общественные и некоммерческие организации различных форм собственности.

### **Тема 2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций**

Практические занятия

Основные положения законодательства в отношении спортивных организаций.

Самостоятельная работа

Основные положения ФЗ «Об общественных организациях», ФЗ «Об акционерных обществах», ФЗ «Об автономных учреждениях».

#### **Тема 2.4. Кадры спортивной организации их подготовка**

Лекция

Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров для избранного вида спорта.

Практические занятия

ФЗ «Об образовании» и его применение в спортивной отрасли. Высшие учебные заведения России, занимающиеся подготовкой и переподготовкой кадров для автомобильного и мотоциклетного видов спорта.

Самостоятельная работа

Основные категории специалистов, их профессиональная характеристика и должностные обязанности.

#### **Тема 2.5. Планирование в управлении спортивной организацией**

Самостоятельная работа

Характеристика требований, предъявляемых к формулировке целей.  
Планирование работы спортивной организации.

#### **Тема 2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации**

Самостоятельная работа

Сбор и анализ информации. Консультации и анализ информации.  
Формирование альтернатив.

Критерии наилучшего выбора из множества альтернатив. Подготовка управленческого решения. Реализация управленческого решения.

## **Тема 2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций**

Самостоятельная работа

Финансовое и хозяйственное планирование на отчетный период.

Текущая финансово-хозяйственная деятельность спортивной организации.

## **Тема 2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации**

Самостоятельная работа

Понятие и природа конфликта. Конфликтующие стороны и их характеристики.

Методы обнаружения конфликта и управления им.

## **Тема 2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций**

Самостоятельная работа

Понятие риска. Природа рисковых событий. Классификация рисков.

Меры предотвращения рисков.

Управление рисками в спортивных организациях.

## **Тема 2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях**

Самостоятельная работа

Понятие кризиса. Признаки кризиса на предприятии спортивной отрасли.

Оценка кризиса. Концепция антикризисного управления.

## **Тема 2.11. Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП)**

Практическая работа

Структура и функции спортивной организации в зависимости от организационно-правовой формы. Особенности деятельности государственных и муниципальных спортивных организаций.

Самостоятельная работа

Нормативно-правовое обеспечение деятельности ДЮСШ и СДЮСШОР.  
Требования к педагогам при работе с детьми.

## **Тема 2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций**

Практическая работа

Сущность и содержание маркетинга в спорте. Виды маркетинга в сфере физической культуры и спорта. Инструментарий маркетинга в сфере физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Реклама и PR в сфере физической культуры и спорта. Товарные знаки в спорте и спортивной индустрии. Управление спортивными брендами. Имидж как часть спортивного маркетинга. Поведение потребителей на рынке спортивных товаров и услуг. Сегментация и позиционирование в спорте.

## **Тема 2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации**

Самостоятельная работа

Полное, своевременное и результативное выполнение возложенных обязанностей и полномочий.

Соблюдение правил внутреннего распорядка и трудовой дисциплины, порядка обращения со служебной документацией в муниципалитете.

Обеспечение сохранности и поддержание в надлежащем состоянии закрепленного оборудования и имущества.

Соблюдение правил пожарной безопасности, производственной санитарии и техники безопасности.

### **Раздел 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта**

#### **Тема 3.1. Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг**

##### Самостоятельная работа

- обучение потребителей услуг рациональной технике двигательных действий, формирование умений, навыков и связанных с этим знаний, в избранной спортивной дисциплине;
- педагогическое воздействие, направленное на развитие и совершенствование двигательных способностей, соответствующих требованиям спортивной деятельности, в области которой ведется подготовка.
- педагогическое воздействие, направленное на компенсацию у потребителя услуг недостающих компонентов тактической, технической, физической и др. видов готовности к потреблению услуги;
- организацию комплексного контроля за уровнем разносторонней подготовленности и состоянием здоровья потребителя услуг;
- консультативную помощь по различным направлениям построения и содержания учебно-тренировочного процесса.

#### **Тема 3.2. Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг**

##### Самостоятельная работа

Допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся физической культурой и спортом, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия.

Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности участников. Возрастные и социальные категории и группы, составы команд, перечень

требований по медицинскому допуску. Ограничения по здоровью в различных видах спорта.

### **Тема 3.3. Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительной услуги**

Самостоятельная работа

Лица, занимающиеся физкультурно-оздоровительной и спортивно-педагогической работой и имеющие установленную законодательством спортивную и профессиональную квалификацию.

### **Тема 3.4. Требования к помещениям и спортивному инвентарю**

Самостоятельная работа

Требования безопасности и санитарии, предъявляемые к местам проведения занятий по физической культуре и спортивному инвентарю.

Санитарные правила и нормы (СанПиН 2.4.2.-1178-02).

Стандарты спортивного инвентаря.

Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам)

Требования к открытым спортивным площадкам.

Состояние охраны труда в спортивном зале. Наличие инструкций по охране труда. Наличие акта-разрешения на проведение занятий в спортивном зале. Наличие и заполнение журнала регистрации инструктажа учащихся по охране труда, носилок и укомплектованность медицинской аптечки.

### **Тема 3.5. Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг**

Практические занятия

Рынок спортивно – оздоровительных услуг и его основные характеристики.

Предпосылки формирования рынка спортивно-оздоровительных услуг.

Основные понятия фитнес-индустрии.

Самостоятельная работа



Рынок спортивно-оздоровительных услуг России: специфика, проблемы, тенденции. Разработка стратегии вывода новой организации на рынок спортивно оздоровительных услуг.

### **Тема 3.6. Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы**

#### Самостоятельная работа

Зависимость формы и организации занятий и их содержания от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренера (инструктора).

Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачеты, экзамены, их задачи и содержание.

учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, их задачи и содержание.

Теоретические, практические, самостоятельные занятия. Педагогическая и организационная практика. Структура урока. Содержание частей урока. Конспект урока, его форма и содержание. Организация внеурочных занятий, их структура и содержание.

План лекции, беседы, учебного, учебно-тренировочного и тренировочного занятия, задание для самостоятельных занятий. План проведения наблюдений в соревнованиях.

### **Тема 3.7. Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе**

#### Лекция

Предупреждение травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении спортивных мероприятий.

#### Самостоятельная работа

Санитарные правила содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденными Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации, и правила соревнований по видам спорта.

### **Тема 3.8. Ответственность руководителей и специалистов за безопасность качество оказания спортивно-оздоровительных услуг**

#### Практические занятия

Руководство и непосредственная ответственность по проведению тренировок соревнований.

#### Самостоятельная работа

Несчастные случаи в спорте. Должностные инструкции и их соблюдение.

Статьи УК РФ «Халатность», «Причинение вреда здоровью по неосторожности».

## **Раздел 4. Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта**

### **Тема 4.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий**

#### Практические занятия

Спортивные и оздоровительные мероприятия для участников турниров, кроссов, марафонов, турниров по спортивным играм; Спортивные праздники; Спортивно-зрелищные вечера и концерты; Встречи с выдающимися спортсменами.

#### Самостоятельная работа

Показательные выступления ведущих спортсменов и представителей спортивных учреждений. Учебно-тренировочные сборы (УТС).

## **Тема 4.2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов**

Самостоятельная работа

Цель, задачи и место проведения УТС. Положение об УТС. Организационные компоненты УТС. Составление сметы УТС. Составление итогового отчета.

## **Тема 4.3. Организация и проведение спортивных соревнований**

Самостоятельная работа

Причины и обоснование проведения физкультурно-спортивного мероприятия - решение организатора спортивного мероприятия. Цели и задачи проведения физкультурного мероприятия.

Разработка и утверждение положения о спортивном мероприятии. Взаимодействие организаторов с государственными органами и СМИ.

## **Тема 4.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий**

Практические занятия

Цели и задачи проведения физкультурно-массового мероприятия.

Разработка и утверждение Программы спортивно-массового мероприятия.

Самостоятельная работа

План проведения спортивно-массового мероприятия.

## **Тема 4.5. Финансирование спортивных мероприятий**

Самостоятельная работа

Бюджет спортивного мероприятия. Источники финансирования мероприятия. Методика работы со спонсорами. Стартовые взносы.

Расходы по организации, проведению и награждению.

## **Тема 4.6. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации**

Самостоятельная работа

План освещения спортивного мероприятия в СМИ. Взаимодействие с различными видами СМИ: газеты, журналы, телевидение, интернет.

#### **Тема 4.7. Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий**

##### Практические занятия

Составление плана безопасности мероприятия и его согласование. Медицинское сопровождение мероприятий. Действия организаторов при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях.

##### Самостоятельная работа

Взаимодействие организаторов с правоохранительными органами и обеспечение правопорядка. Страхование участников.

#### **Тема 4.8. Ответственность организаторов спортивных мероприятий**

##### Самостоятельная работа

Ответственность за причиненный вред участникам мероприятия. Основные положения УК РФ, касающиеся причинения непредумышленного вреда здоровью и халатности.

### **XX. Структура и содержание дисциплины пятого года заочной формы обучения (9-й и 10-й семестры)**

*Общая трудоемкость - 12 з.е. или 432 ч.*

*Ауд. – 44 ч. (12 ч. - лек., 32 ч. - пр.), СРС – 379ч., экз. – 9 ч.*

|  |          |  |          |           |  |           |            |       |
|--|----------|--|----------|-----------|--|-----------|------------|-------|
| <b>Раздел 1. Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование</b> | <b>7</b> |  | <b>2</b> | <b>12</b> |  | <b>86</b> | <b>100</b> |       |
| Тема 1.1. Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта                             |          |  | -        | 4         |  | 15        | 19         | Опрос |
| Тема 1.2. Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и                                      |          |  | -        | -         |  | 15        | 15         | Опрос |

|   |          |  |          |           |  |            |            |                                  |
|---|----------|--|----------|-----------|--|------------|------------|----------------------------------|
| спорта  |          |  |          |           |  |            |            |                                  |
| Тема 1.3. Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)                          |          |  | 2        | 2         |  | 10         | 14         | Контрольная работа               |
| Тема 1.4. Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)                         |          |  | -        | 2         |  | 15         | 17         | Реферат                          |
| Тема 1.5. Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)                   |          |  | -        | -         |  | 15         | 15         | Опрос                            |
| Тема 1.6. Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)                         |          |  | -        | 2         |  | 8          | 10         | Ролевая игра                     |
| Тема 1.7. Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой) |          |  | -        | 2         |  | 8          | 10         | Реферат                          |
| <b>Раздел 2. Проектный менеджмент в избранном виде спорта</b>   | <b>7</b> |  | <b>2</b> | <b>2</b>  |  | <b>64</b>  | <b>68</b>  |                                  |
| <b>Тема 2.1. Основы управления проектами в спортивной отрасли</b>   |          |  |          |           |  |            |            | Семинар                          |
| 2.1.1. Понятие и сущность проекта в спорте  |          |  | 2        | 2         |  | 15         | 19         |                                  |
| 2.1.2. Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте                                       |          |  | -        | -         |  | 15         | 15         |                                  |
| 2.1.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте                                |          |  | -        | -         |  | 15         | 15         |                                  |
| 2.1.4. Стандарты управления проектами   |          |  | -        | -         |  | 15         | 15         |                                  |
| 2.1.5. Жизненный цикл проекта   |          |  | -        | -         |  | 4          | 4          |                                  |
| <b>Итого за 9-й семестр</b>   |          |  | <b>6</b> | <b>16</b> |  | <b>158</b> | <b>180</b> | <b>Зачёт</b>                     |
| <b>Тема 2.2. Инициирование и обоснование проекта</b>  |          |  | <b>4</b> | <b>16</b> |  | <b>85</b>  | <b>105</b> | Презентация общего плана проекта |
| 2.2.1. Генерация идеи проекта   |          |  | -        | 2         |  | 15         | 17         |                                  |
| 2.2.2. Формирование целей   |          |  |          |           |  |            |            |                                  |

|  |          |  |           |           |          |            |            |  |
|--|----------|--|-----------|-----------|----------|------------|------------|--|
| проекта  |          |  | -         | 2         |          | -          | 2          |  |
| 2.2.3. Разработка концепции проекта                                      |          |  | 2         | 2         |          | 10         | 14         |  |
| 2.2.4. Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта              |          |  | -         | 2         |          |            | 2          |  |
| 2.2.5. Технико-экономическое обоснование проекта                         |          |  | -         | 2         |          | 10         | 12         |  |
| 2.2.6. Критерии эффективности реализации проекта                         |          |  | -         | 4         |          | 10         | 14         |  |
| 2.2.7. Источники финансирования и формы инвестирования проекта           |          |  | 2         | 2         |          | 10         | 14         |  |
| 2.2.8. План реализации проекта   |          |  | -         | -         |          | 10         | 10         |  |
| 2.2.9. Подготовка презентации и представление проекта                    |          |  | -         | -         |          | 10         | 10         |  |
| 2.2.10. Защита проекта   |          |  | -         | -         |          | 10         | 10         |  |
| <b>Тема 2.3. Управление реализацией проекта</b>                          |          |  | -         | <b>8</b>  |          | <b>70</b>  | <b>78</b>  | Презентация финансовой стоимости проекта |
| 2.3.1. Управление расписанием проекта                                    |          |  | -         | 4         |          | 20         | 24         |  |
| 2.3.2. Управление стоимостью проекта                                     |          |  | -         | -         |          | 10         | 10         |  |
| 2.3.3. Управление качеством проекта                                      |          |  | -         | 4         |          | 10         | 14         |  |
| 2.3.4. Управление рисками проекта  |          |  | -         | -         |          | 10         | 10         |  |
| 2.3.5. Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление |          |  | -         | -         |          | 10         | 10         |  |
| 2.3.6. Окончание проекта   |          |  | -         | -         |          | 5          | 5          | Защита проекта                           |
| 2.3.7. Оценка эффективности реализации проекта                           |          |  | -         | -         |          | 5          | 5          |  |
| <b>Экзамен</b>   |          |  |           |           | <b>9</b> |            |            |  |
| <b>Итого за 10 семестр</b>   |          |  | <b>6</b>  | <b>16</b> | <b>9</b> | <b>221</b> | <b>252</b> |  |
| <b>Раздел 3. НИР и УИРС</b>  | <b>8</b> |  |           |           |          |            |            |  |
| 3.1. Подготовка выпускной квалификационной работы                        |          |  | 6         |           |          |            |            |  |
| 3.2. Предзащита ВКР на кафедре   |          |  |           |           |          | 4          |            | Апробация ВКР                            |
| <b>Итого за год</b>  |          |  | <b>12</b> | <b>32</b> | <b>9</b> | <b>379</b> | <b>432</b> |  |

## **XXI. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ПЯТЫЙ КУРС**

### **Раздел 1. Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование**

#### **Тема 1.1. Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта**

##### Практические занятия

Построение системы управления качеством профессионального образования в сфере физической культуры и спорта с учетом требований рынка труда.

##### Самостоятельная работа

Изучение запросов рынка труда. Мониторинг качества профессионального образования. Анализ содержания учебных программ. Анализ тенденций развития сферы физической культуры и спорта. Разработка моделей специалиста.

#### **Тема 1.2. Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта**

##### Самостоятельная работа

Компетентностная модель специалиста по физической культуре и спорту содержит:

- социально-личностную компетенцию (характеризует общегражданские качества взрослого человека, его культурный уровень и дееспособность);
- общенаучную компетенцию (профессионально ориентирована на все основные группы направлений подготовки; связана с решением познавательных задач, поиском нестандартных решений, определяет фундаментальность образования);
- общепрофессиональную компетенцию (обеспечивает готовность к решению общепрофессиональных задач - той их совокупности, которую должен уметь решать специалист с высшим образованием);
- специальную компетенцию (обеспечивают привязку подготовки специалиста к конкретным для данного направления объектам и предметам труда; предполагает овладение алгоритмами деятельности по моделированию, проектированию, научным исследованиям);
- экономическую и организационно-управленческую компетенцию (относятся к организации работы коллектива, планированию работы персонала и ресурсов, системе менеджмента качества).

### **Тема 1.3. Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)**

#### Лекция

Знания в области делопроизводства, основ организации физкультурно-спортивных мероприятий.

#### Практические занятия

Умения планировать деятельность (собственную, подчиненных, команды), планировать систему соревнований, выстраивать иерархию целей организации и определять необходимые для ее достижения ресурсы; оформлять управленческие решения в адекватной форме.



### Самостоятельная работа

Навыки владения методами планирования деятельности организации, анализа состояния внешней и внутренней среды, проведения маркетинговых исследований.

### **Тема 1.4. Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)**

#### Практические занятия

Знания в области теории научной организации труда, психологии подбора и расстановки персонала.

#### Самостоятельная работа

Умения в области распределения производственных и непроизводственных ресурсов организации, делегирования полномочий, сбора и анализа информации о состоянии внутренней и внешней среды организации.

Навыки владения методами оптимизации труда и приемами контроля деятельности.

### **Тема 1.5. Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)**

#### Самостоятельная работа

*Знания* в области теории решений и способов подбора критериев оценки решений, владение технологией (алгоритмом) принятия управленческих решений, знаний и умений в области организации и регулирования спонсорских отношений, осведомленности о существующих в сфере управления физической культурой и спортом проблемах и способах их решения.

Умения по организации и руководству проведением соревнований, созданию позитивного имиджа спортсменам и организациям, разработке и обеспечению заключения контрактов о спортивной деятельности.

*Навыки* разработки управленческих решений, оценки их эффективности.

## **Тема 1.6. Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)**

### **Практические занятия**

Знания в области стилей руководства, делового поведения, управления группой, теории мотивации, технологий управления командой.

### **Самостоятельная работа**

Умения выбирать и применять адекватные, эффективные методы мотивации подчиненных. Навыки владения методами стимулирования деятельности и мотивационного воздействия, приемами управления персоналом.

## **Тема 1.7. Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой)**

### **Практические занятия**

Знания в области психологии личности и группы, группового поведения, конфликтологии, социологии (теории общественных отношений).

### **Самостоятельная работа**

Умения предвосхищать, констатировать и регулировать, разрешать межличностные конфликты, вести переговоры, устанавливать деловые контакты с внешними организациями, организовывать связи со СМИ.

## **Раздел 2. Проектный менеджмент в избранном виде спорта**

### **Тема 2.1. Основы управления проектами в спортивной отрасли**

#### **2.1.1. Понятие и сущность проекта в спорте**

##### **Лекция**

Современное состояние управления проектами в России. Понятие проекта, классификация проектов. Бизнес-процессы - отличительные особенности.

##### **Практические занятия**

Программы и проекты. Стандарты управления проектами. Проекты в сфере спорта.

Самостоятельная работа

Особенности проектов в области прикладных видов спорта и экстремальной деятельности. Знания и навыки менеджеров проекта.

### **2.1.2. Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте**

Самостоятельная работа

Фазы и жизненный цикл проекта. Проект - как механизм решения проблемы.

Выбор проблемы для инициации проектов. Логико-структурный подход (ЛСП). Анализ проблемного поля.

Анализ окружения проекта. Критерии отбора проектов. Управление рисками на стадии инициации: риск и доходность. Цели проекта (ЗМАКТ-анализ) и критерии успеха-неудач. Причины неуспешных проектов.

### **2.1.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте**

Самостоятельная работа

Документы проекта, Устав проекта. Содержание проекта.

### **2.1.4. Стандарты управления проектами**

Самостоятельная работа

Международный стандарт управления проектами ISO 21500:2012.

Процедуры управления проектом по традиционной методологии.

Методология PMI, сформулированная в виде стандарта PMBOK.

### **2.1.5. Жизненный цикл проекта**

Самостоятельная работа

Фазы и этапы развития проекта.

## **Тема 2.2. Инициирование и обоснование проекта**

### **2.2.1. Генерация идеи проекта**

Практические занятия

Выбор и инициация учебного проекта в области прикладных видов спорта.

Самостоятельная работа

Разработка Устава учебного проекта и содержания проекта.

### **2.2.2. Формирование целей проекта**

Практические занятия

Анализ проблемы и формирование целей собственного проекта

### **2.2.3. Разработка концепции проекта**

Лекция

От дерева проблем - к дереву работ; структуры проекта; иерархическая структура работ.

Практические занятия

Распределение работ между членами рабочей группы; матрица ответственности; календарный план; распределение ресурсов;

Самостоятельная работа

Последовательность работ типового учебного проекта. Диаграммы Ганта.

### **2.2.4. Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта**

Практические занятия

Определение среды проекта. Определение факторов способствующих и препятствующих реализации проекта.

### **2.2.5. Техничко-экономическое обоснование проекта**

Практические занятия

Ресурсы проекта. Оценка трудоемкости работ.

Самостоятельная работа

Принципы оптимизации по ресурсам. Бюджетирование проекта.

### **2.2.6. Критерии эффективности реализации проекта**

Практические занятия

Уровень достижения целей проекта. Экономический критерий. Критерий сроков.

Самостоятельная работа

Интегральные критерии эффективности и успешности реализации проекта.

### **2.2.7. Источники финансирования и формы инвестирования проекта**

Лекция

Финансирование из внутренних источников, из привлеченных средств, из заемных средств.

Практические занятия

Смешанное (комплексное, комбинированное) финансирование.

Самостоятельная работа

Реинвестирование прибыли.

### **2.2.8. План реализации проекта**

Самостоятельная работа

Разработка иерархической структуры работ Календарного плана работ и матрицы ответственности собственного проекта.

### **2.2.9. Подготовка презентации и представление проекта**

Практические занятия

Разработка презентации учебного проекта и рекламной компании учебного проекта.

### **2.2.10. Защита проекта**

Самостоятельная работа

Порядок представления на защиту и процесс защиты проекта. Возвращение проекта на доработку. Критерии оценивания проекта. Презентация и защита собственных проектов.

## **Тема 2.3. Управление реализацией проекта**

### **2.3.1. Управление расписанием проекта**

Практические занятия

Проблемы реализации проектов. Технология ведения проекта. План коммуникаций. Разработка плана коммуникаций.

Самостоятельная работа

Роль и компетенции менеджера проекта.

### **2.3.2. Управление стоимостью проекта**

Самостоятельная работа

Подготовка и проработка стоимостных решений по этапам и компонентам проекта.

### **2.3.3. Управление качеством проекта**

Практические занятия

Критерии качества выполнения проекта. Управление качеством на базе стандартов ISO 9000-2000.

Самостоятельная работа

Надзор за качеством работ по проекту.

### **2.3.4. Управление рисками проекта**

Самостоятельная работа

Анализ и идентификация рисков проекта. Бюджетные и временные риски.

### **2.3.5. Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление**

Самостоятельная работа

Реализация рисков проекта. Основные разновидности кризисных ситуаций в процессе реализации проекта.

### **2.3.6. Окончание проекта**

Самостоятельная работа

Подходы к мотивации участников. Маркетинг проекта: технологии Презентации, разработка рекламной компании. Завершение проекта – анализ результатов.

### **2.3.7. Оценка эффективности реализации проекта**

Самостоятельная работа

Критерии успеха-неудачи. Анализ эффективности выполненных работ. Составление отчета по проекту. Извлечение уроков.

## **XXII. Образовательные технологии**

Формирующаяся педагогика компетенций, основываясь на традиционных видах учебной работы, предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, педагогические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Кроме этого в рамках учебной дисциплины предусмотрены встречи с представителями российских и зарубежных организаций, государственных и общественных учреждений, мастер-классы экспертов и специалистов. Удельный вес занятий,

проводимых в интерактивных формах, в целом в учебном процессе составит не менее 20% аудиторных занятий.

Основными формами организации аудиторных занятий являются лекции и практические занятия, рационально сочетающиеся в течение всего изучаемого курса.

На занятиях лекционного типа закладывают 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, лабораторные, учебную практику, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию автомобильного и мотоциклетного спорта в России как эффективного средства оздоровления населения, проведению занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, организации и судейству соревнований, анализу соревновательной и тренировочной деятельности. На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование компетенций их применения в реальной практике, проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы, консультируют, обсуждают и оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа занимают особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение расчетно-графических работ, контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению контрольных тренировок и зачетных занятий,



решение конкретных профессионально-ориентированных задач, подготовку к судейству соревнований, выполнение курсовой и выпускной квалификационной работы. Аудиторную самостоятельную работу проводят, как правило, в форме отчетов-консультаций по каждому самостоятельно выполненному заданию на аудиторных занятиях (не более 10% аудиторного времени).

### **XXIII. Формы оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

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 зачётно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету/экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Изучение курса завершается зачетами в каждом нечетном семестре (1, 3, 5, 7, 9) и сдачей экзаменов во всех четных семестрах (2, 4, 6, 8, 10), т.е. в конце каждого года обучения.

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-ти бальной шкале | 2     | 3     | 4     | 5     |        |
| Оценка по                    | F     | D     | C     | B     | A      |

|            |                          |                        |        |                 |         |
|------------|--------------------------|------------------------|--------|-----------------|---------|
| шкале ECTS | неудовлетво-<br>рительно | удовлетво-<br>рительно | Хорошо | очень<br>хорошо | отлично |
|------------|--------------------------|------------------------|--------|-----------------|---------|

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

|                      |                          |                        |        |                 |         |
|----------------------|--------------------------|------------------------|--------|-----------------|---------|
| Набранные баллы      | 51-60                    | 61-67                  | 68-84  | 85-93           | 94-100  |
| зачет/незачет        | Незачёт                  | зачёт                  |        |                 |         |
| Оценка по шкале ECTS | F                        | D                      | C      | B               | A       |
|                      | неудовлетво-<br>рительно | удовлетво-<br>рительно | Хорошо | очень<br>хорошо | отлично |

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации всех видов учебной работы используется балльная система контроля качества обучения.

Наряду с этим по изучаемой дисциплине студенты защищают курсовую работу в 6-м семестре и выпускную квалификационную работу при итоговой Государственной аттестации. Курсовую и выпускную квалификационную работы выполняют на актуальные в АиМС темы, они должны носить творческий, исследовательский, по возможности, экспериментальный характер.

**Текущий контроль успеваемости** представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра, а также дает возможность для балльно-рейтинговой оценки успеваемости студента.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий;
- проведение контрольных занятий/тренировок;
- проведение контрольных испытаний;
- расчетно-графические работы

- компьютерное или письменное тестирование;
- контроль самостоятельной работы студентов в форме судейства соревнований;
- контроль этапов выполнения курсовой и выпускной квалификационной работы.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и может завершать изучение, как отдельной части дисциплины, так и ее разделов. Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля. Формами промежуточной аттестации являются – зачет, экзамен, курсовая работа, апробация ВКР.

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 и портфолио.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины, темы рефератов и курсовых работ указаны в восьмом разделе.

## **XXIV. Примерный перечень тем рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ**

### **1. Рефераты**

1. Требования к экипировки гонщиков в автомобильном и мотоциклетном спорте.
2. Техника преодоления неровностей.
3. Классификация приемов руления.
4. Техника скоростного прохождения поворотов.
5. Классификация экстремальных дисциплин в автомобильном и мотоциклетном спорте.
6. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
7. Структура автодромной подготовки.
8. Оборудование соревновательных трасс.
9. План безопасности в автомобильных гонках ралли.

### **2. Курсовые работы**

1. История возникновения и развитие гонок ралли-рейдов.
2. История возникновения и развитие соревнований в избранном виде спорта.
3. Безопасность и профилактика травматизма в избранном виде спорта.
4. Спортивные кодексы федераций в избранном виде спорта.
5. Приемы групповой и индивидуальной тактики в избранном виде спорта.

6. Обучение элементам техники и тактики в избранном виде спорта.
7. Особенности техники и тактики вождения ТС в кроссовых дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.
8. Педагогические особенности группового метода обучения.

### **3. Выпускные квалификационные работы**

#### **1. Аналитические**

- Эволюция автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Классификация приемов активной безопасности в автомобильном и мотоциклетном спорте.
- Инновационные педагогические технологии в системе контраварийной подготовки.
- Динамика спортивных достижений российских спортсменов в чемпионатах мира и Европы.
- Спортивная ранняя специализация в отдельных дисциплинах авто и мотоспорта.
- Перспективы развития экстремальных и прикладных дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Обеспечение безопасности спортсменов и зрителей в скоростных видах автомобильного и мотоциклетного спорта.

#### **2. Экспериментальные**

- Динамика ЧСС в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Оценка спортивной кондиции гонщиков методами тестирования.
- Повышение психологической устойчивости к стрессу.
- Характеристика личностных качеств спортсменов.
- Повышение результативности гонщиков средствами тактической подготовки.
- Особенности морфологических признаков спортсменов в автомобильном и мотоциклетном спорте.
- Новые формы, средства и методы для повышения профессиональной

надежности водителей силовых структур.

### 3. Методические

- Повышение эффективности предсезонной и предсоревновательной подготовки гонщиков.
- Систематизация средств и методов специальной физической подготовки в экстремальных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Формирование предмета и метода контраварийного обучения водителей.
- Профессионально-прикладная подготовка водителей категорий «А», «В», «С», «Д», «Е».
- Особенности развития скоростно-силовых качеств гонщиков.
- Применение БАД в системе соревновательной подготовки гонщиков высшей квалификации.

## **XXV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **1. Основная литература**

#### **Учебник**

1. Цыганков Э. С. Высшая школа водительского мастерства: учебник для студентов вузов и профессионального образования водителей. – 2-е изд., перераб.и доп. / Э. С. Цыганков. – М.: ИКЦ Академкнига, 2008. – 400 с.: ил.

#### **Учебные пособия**

1. Ушаков С.В. Руководство для судей на трассе. – М., РАФ, 2009.
2. Франчук Д.Н. Управляемость карта: теория и практика /Д.Н. Франчук. – К. : ООО «Иван Федоров», 2007. – 320 с.; ил.
3. Цыганков Э.С. Школа профессионального мастерства военного водителя: учеб. – метод. пособие для дополнительного профессионального образования военных водителей. ООО «Альди-Принт» М., 2011

## 2. Дополнительная литература

1. Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт: Ч. 1 / Э. Г. Сингуринди. – М.: ДОСААФ, 1982.
2. Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт: Ч. 2 / Э. Г. Сингуринди. – М.: ДОСААФ, 1986.
3. Трофимец Ю. И. Мотокросс (подготовка гонщиков) / Ю. И. Трофимец. – М.: Патриот, 1990. – 142 с.
4. Автомобильный спорт: правила соревнований. – М., ДОССАФ, 1987.
5. Банников А.М. Управление развитием физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации (на примере Краснодарского края)// Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 62-63.
6. Бариеников Е. М. Контраварийная тренажерная подготовка в автомобильном спорте: пособие для спортсменов и тренеров СТК ДОСААФ / Е. М. Бариеников, Э. С. Цыганков. – М.: ЦАМК ДОСААФ СССР, 1988.
7. Бариеников Е. М. Обучение техники скоростного руления в автомобильном спорте для самостоятельной подготовки студентов ГЦОЛИФКа / Е. М. Бариеников [и др.]. – М.: ГЦОЛИФК, 1989.
8. Блеер А. Н. Защитное вождение автомобиля: (активная безопасность водителя): учеб. пособие для студентов по специальности 13.00.08 (теория и методика профессионального образования автоспортсменов и водителей) / А. Н. Блеер, Э. С. Цыганков. – М., 2003.



- 9.Боуш Р. Л. Особенности подготовки юных спортсменов в ДЮСТШ ДОСААФ по мотоциклетному спорту: метод. разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Р. Л. Боуш. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
- 10.Боуш Р. Л. Прогнозирование спортивных результатов в мотоциклетном спорте: метод. разработка ГЦОЛИФКа / Р. Л. Боуш. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992.
- 11.Ваганов В.И., Пинт А.А. Езжу без аварий. – М.: «Патриот», 1991. – 191с., ил.
- 12.Всероссийские спортивные федерации: вчера, сегодня, завтра: Материалы пленарного заседания «круглого стола». – М., 2008. – 54 с.
- 13 Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. – М.: Кнорус, 2006.
- 14.Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов . – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.
- 15.Градусов В. А. Общая физическая подготовка в тренировочном процессе мотокроссмана: метод. разработка для студентов спортивного факультета ГЦОЛИФКа / В. А. Градусов, А. М. Федоткин. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1985.
- 16.Джексон Р. Руководство по спортивному администрированию. – Минск: НОК Белоруссии, 2006. – 339 с.
- 17.Жолдак В.И. Основы менеджмента в спорте и туризме: учебник для общеобразовательных учреждений / РМАТ – Туристский университет. – в 2-х томах. – М.: Советский спорт, 2002.
- 18.Коноплянко В.И., Рыжков С.В., Воробьев Ю.В. Основы управления автомобилем и безопасности движения. – М., ДОССАФ, 1989. – 224 с.: ил.
- 19.Кузьмичева Е.В., Зозуля С.Н., Золотов М.И. Экономика физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
- 20.Мазур И. И., Шапиро В. Д., Ольдерогге Н. Г. Управление проектами. Издательство: Омега-Л, 2010 г.

- 21.Макарова Е.А. Профессиональный спорт: государство, менеджмент, право (футбол – бокс – теннис): монография / под общ. ред. д.э.н., проф. . академика РАЕН А.В. Орлова . – М.: Изд-во «Палеотип», 2007. – 236 с.
- 22.Маркетинг спорта / Под ред. Джона Бича и Саймона Чедвика: пер с англ. – М.: Альпина Паблишерз, 2010. – 706 с.
- 23.Муртазина Г.Х. Связи с общественностью в физической культуре, рекреации и спорте: метод. Казания/ Под ред. С.И. Росенко. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 54 с.
- 24.Огарко К. Н. Теоретические основы устойчивого и управляемого движения автомобиля: учеб. пособие для студентов и слушателей РГАФК / К. Н. Огарко, П. Г. Розанцев, Е. Б. Пахалуева. – М.: РГАФК, 1995.
- 25.Организация судейства соревнований по автомобильному спорту: общие принципы и методические рекомендации. – М., РАФ, 2010.
- 26.Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. Пособие – 3-е изд., перераб. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
- 27.Побыванец В.С. Спортивный менеджмент: учеб. Пособие . – М.: Физическая культура, 2009. – 129 с.
- 28.Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб пособие.–2-е изд., доп. и перераб.–М.: Советский спорт, 2010.– 264 с.
- 29.Руководство к Своду знаний по управлению проектами Третье издание (Руководство РМВОК) Американский нац. стандарт ANSI/PMI 99-001-2004
- 30.Рихтер Т. Картинг. – М.: Машиностроение, 1988. – 400 с.: ил.
- 31.Сабинин А.А. Автодромы и специальные трассы. – М., ДОССАФ, 1978. 160 с. с ил.
- 32.Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. - 2-е изд. стереотип. - М.: Советский спорт, 2005. - 256 с.
- 33.Степанова О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности. – М.: Советский спорт, 2008.
- 34.Томич М. Основы менеджмента в спорте. – М., 2005. – 352 с.

35. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение. Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / авт – сост.: Фетисов В.А.,
36. Фетисов В.А., Орлов А.В., Макарова Е.А. Государственное управление в спорте: учебное пособие. – М.: ГОУ ВПО «РЭА им. Г.В. Плеханова», 2010. – 108 с.
37. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка в автомобильном спорте: учеб. пособие для студентов базового, тренерского и заочного факультетов ГЦОЛИФКа / Э. С. Цыганков. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
38. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.- метод. пособие РГАФК. – Ч. 1. Контраварийная подготовка водителей категории «Д» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1994.
39. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.- метод. пособие РГАФК. – Ч. 2. Контраварийная подготовка водителей категории «Е» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1995.
40. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.- метод. пособие РГАФК. – Ч. 3. Контраварийная подготовка водителей категории «В» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1995.
41. Шулик, Г.И. «Классификация дисциплин мотоциклетного спорта» - методические рекомендации по дисциплине ТиМ избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт) для студентов, обучающихся по направлению 034300.62 «Физическая культура» / Г.И. Шулик - М. : НРМФ, 2013. – 95 с.

### 3. Электронные учебные ресурсы

RICHARD BURNS., «RALLY» PC CD-ROM - раллийный симулятор. – Компания «BUKA ENTERTAINMENT», 2003.

1. Атлас автомобильных дорог с маршрутизатором и поддержкой GPS. – ООО «ФИРМА «ИНГИТ», 2005.

2. Самоучитель вождения по городу на мотоцикле. ООО «Комульти», Россия. 2005 г., ООО «Бизнессофт», Россия, 2005.

3. Самоучитель вождения по городу на легковом автомобиле. ООО «Комульти», Россия. 2005 г., ООО «Бизнессофт», Россия, 2005.

4. Контраварийная подготовка подразделений сопровождения ДПС ГИБДД [Информационно-методический фильм] / А. Н. Блеер, Э. С. Цыганков, А. Е. Зажмицкий. – М.: РГУФК, 2005.

5. Филатов С. И. Orbita – PS 1 Программа по психодиагностике / С. И. Филатов, М. А. Новоселов. – М., 2003.

6. Цыганков Э. С. Уроки профессора Цыганкова: управление заднеприводным автомобилем: электронное учеб. пособие (DVD) / Э. С. Цыганков, С. В. Пушкарев; НОУ «НМУ Центр высшего водительского мастерства». – М., 2005.

7. Цыганков Э. С. Уроки профессора Цыганкова: твоя безопасность

на дороге : электронное учеб. пособие (DVD): в 2 ч. / Э. С. Цыганков, С. В. Пушкарев; НОУ «НМУ Центр высшего водительского мастерства». – М., 2005.

8. Цыганков Э. С. Заочные уроки профессора Цыганкова: электронное учеб. пособие (CD): в 2 ч. / Э. С. Цыганков, А. Холод ; НОУ «НМУ Центр высшего водительского мастерства». – М., 2005.

#### 4. Интернет сайты

1. [www.cvvm.ru](http://www.cvvm.ru) – Негосударственное образовательное учреждение «Научно-методический центр Высшего водительского мастерства» НОУ НМУ ЦВВМ г. Москва.
2. [www. Auto – classi.ru](http://www.Auto-classi.ru) – ЦВВМ г. СПб.
3. [www.bmvclub.ru](http://www.bmvclub.ru) – Школа водительского мастерства BMW.
4. [www.traintech.ru](http://www.traintech.ru) – Научно-техническая литература.
5. [www.disser.biz](http://www.disser.biz) – Каталог диссертаций по педагогике.
6. [www.iforeg.ru](http://www.iforeg.ru) – Уроки профессора Цыганкова Э.С.
7. [www.akkc.ru](http://www.akkc.ru) – Автомобильные Комплектующие Компоненты 8. [www.avtosport.ru](http://www.avtosport.ru) – Последние новости автоспорта, ф-1, ралли, картинг, 4x4. Обзоры трасс, команд отечественных и зарубежных чемпионатов.
8. [www.auto.mosSPORT.ru](http://www.auto.mosSPORT.ru) – Автоспорт в Москве. Новости, результаты, календарь соревнований. Официальный сайт информационного портала Москомспорта.
9. [www.autoracer.ru](http://www.autoracer.ru) – Новости автоспорта, обзор автомобильных новинок, раздел тюнинг.
10. [www.worldrally.ru](http://www.worldrally.ru) – Чемпионат мира по ралли. Подробная история команд, последние новости с этапов мирового чемпионата. Календарь

предстоящих этапов.

11. [www.raf.ru](http://www.raf.ru) – Официальный сайт Российской Автомобильной Федерации.
12. [www.rallyfan.ru](http://www.rallyfan.ru) – Большой FAQ по ралли, от любительского до спортивного. Статьи и книги о приемах и технике управления.
13. [www.streetfire.net](http://www.streetfire.net) – Огромный видеоархив на автомобильную тематику.
14. [www.motoxtreme.ru](http://www.motoxtreme.ru) – Квадроциклы, аквабайки, снегоходы – каталог моделей. Новости и календарь соревнований.
15. [www.motogonki.ru](http://www.motogonki.ru) – Мир мотогонок, новости, календари соревнований. Шоссейно-кольцевые, эндуро, кросс, спидвей.
16. [www.f-1.ru](http://www.f-1.ru) – История Ф-1. Последние новости, обзоры, статистика чемпионата, схемы и описания трасс.
17. [www.ngsa.ru](http://www.ngsa.ru) – Официальный сайт Национальной Гоночной Серии АвтоВАЗ. Все о кубках: Lada, Kalina, Lada Revolution. Новости с трасс, календарь соревнований, характеристики автомобилей.
18. [www.formularus.ru](http://www.formularus.ru) – «Формула Русь». Новости, технические характеристики автомобилей, стоимость и порядок участия в тестах и соревнованиях.
19. [www.gokarting.ru](http://www.gokarting.ru) – Картинг в России. История, устройство, типы картов. Картодромы в Москве и в регионах, школы картинга, соревнования. Техника и правила управления.
20. [www.dragrace.ru](http://www.dragrace.ru) – Российская Федерация Дрэгрейсинга. Авто и мото дрэг, правила, классы.
21. [www.gokart.ru](http://www.gokart.ru) – Новости картинга и автоспорта. Обзоры картодромов Москвы. Школы картинга.
22. [www.motoball.ru](http://www.motoball.ru) – Сайт мотобольной команды «Металлург». История мотобола в России и за рубежом. Правила, расписание и результаты игр.
23. [www.offroad.ru](http://www.offroad.ru) – Внедорожное движение в России. Новости, календари соревнований, история соревнований, подготовка техники, полезные советы.
24. [www.asport.ru](http://www.asport.ru) – Сайт журнала автоспорт. Новости, тесты спортивных

автомобилей, тюнинг.

25. [www.sportline.ru](http://www.sportline.ru) – Экипировка для автоспорта и картинга, запчасти и комплектующие для подготовки спортивных автомобилей.

26. [www.sprintrally.narod.ru](http://www.sprintrally.narod.ru) – Любительские ралли-спринты (организаторы). Автомногоборье.

27. [www.nrmf.ru](http://www.nrmf.ru) – Официальный сайт Национальной Российской Мотоциклетной Федерации.

## **5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов.

Наличие транспортных средств для проведения практических занятий, специальных тренажерных устройств для отработки технических приемов, формирования умений и навыков. Разметочное оборудование и радиосвязь, секундомеры, сигнальные флаги. Видео-фото оборудование.

# 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**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный  
спорт, мотоциклетный спорт)»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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,  
протокол № 32 от « 30 » апреля 2016 г.

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

Составители:

Цыганков Эрнест Сергеевич – Доктор педагогических наук, Профессор  
кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), Заслуженный деятель науки РФ,  
Заслуженный тренер России;

Шулик Григорий Иванович — Кандидат педагогических наук, Доцент  
кафедры ТиМ ПВСиЭД, ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), МСМК,  
Заслуженный тренер России, Президент Национальной Российской  
Мотоциклетной Федерации;

Рабочая программа дисциплины профессионального цикла базовой  
части составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО третьего  
поколения с учетом рекомендаций ПроОП ВО, на основе учебного плана по  
направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

© Цыганков Э.С., Шулик Г.И.

© ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), 2015

## Содержание

|  | стр. |
|--|------|
| Цели освоения дисциплины.....  | 4    |
| Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата .....  | 5    |
| Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения<br>дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный<br>спорт и мотоциклетный спорт)».....                           | 7    |
| Структура и содержание дисциплины первого года обучения .....  | 16   |
| Программный материал (1 год обучения) .....  | 20   |
| Контрольные вопросы и практические задания для самостоятельной работы<br>студентов 1 курса .....   | 56   |
| Зачетные требования для студентов 1 курса.....   | 58   |
| План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке<br>студентов первого курса .....  | 58   |
| Структура и содержание дисциплины второго года обучения.....   | 60   |
| Программный материал (2 год обучения) .....  | 63   |
| Зачетные требования для студентов второго курса.....   | 95   |
| Структура и содержание дисциплины третьего года обучения .....   | 103  |
| Программный материал (3 год обучения) .....  | 107  |
| Структура и содержание дисциплины четвёртого года обучения.....  | 145  |
| Программный материал (4 год обучения) .....  | 152  |
| Образовательные технологии.....  | 176  |
| Формы оценочных средств для текущего контроля успеваемости,<br>промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-<br>методическое обеспечение самостоятельной работы студентов ..... | 178  |
| План-задание по самостоятельной подготовке студентов третьего курса...   | 180  |
| Примерный перечень тем рефератов, курсовых и выпускных<br>квалификационных работ .....   | 181  |
| Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....  | 183  |
| Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....  | 191  |

Программа дисциплины профессионального цикла базовой части составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО по направлению подготовки «Физическая культура».
- Учебный план по профилю подготовки – *Спортивная подготовка*.
- Макет - рекомендуемая форма составления учебных программ дисциплин (разработан Координационным советом при Минобрнауке РФ).
- Положение о самостоятельной работе студентов (СРС).

### **I. Цель освоения дисциплины:**

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию автомобильного и мотоциклетного спорта, других новых направлений (квадроциклы, снегоходы) как средства обеспечения физического и нравственного воспитания подрастающего поколения, подготовки к службе в вооруженных силах и как одного из популярных видов спорта в России.
- подготовка бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- формирование компетенций на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных,

оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

- обеспечение готовности к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных спортсменов по автомобильному и мотоциклетному спорту;

- готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием автомобильной и мотоциклетной подготовки для разностороннего развития, закалывания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе с инвалидами, на всех этапах возрастного развития человека;

- владение организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;

- внедрение в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулирование к собственным инновационным разработкам, создание на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

## **II. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт)» является системообразующей (сквозной) в едином междисциплинарном образовательном процессе, направленном на последовательное и закономерное формирование у студентов профессионально-значимых знаний, навыков и умений педагогического мастерства (комплекса общекультурных и профессиональных компетенций).

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01

«Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта, прикладную направленность (подготовка специалистов для силовых ведомств) и на оздоровительную физическую культуру.

Её изучение наиболее тесно связано и опирается, прежде всего, на дисциплины профессионального цикла «автомобильный спорт и мотоциклетный спорт» и «Спортивно-педагогическое совершенствование». Базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и другими.

Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся, включая работу с военнослужащими специальных силовых подразделений министерств и ведомств, а также водителей-инвалидов. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе автомобильной и мотоциклетной подготовки, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает

также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке как общей, так и специальной направленности.

Специфика данной дисциплины обусловлена еще и подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в естественных, неблагоприятных природных условиях, в экстремальных условиях окружающей среды и экстремальной деятельности человека.

Выполнение тематических комплексов профессионально-ориентированных практических заданий, в том числе проблемных, предусматривает широкое использование различной измерительной и вычислительной техники.

### **III. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный спорт и мотоциклетный спорт)»**

В процессе освоения данной дисциплины формируются следующие компетенции:

ОПК-3 - способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки

ОПК-6 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста

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

ОПК-11 - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик

ПК-8 - способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

ПК-9 - способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции

ПК-10 - способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся

ПК-11 - способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта

ПК-13 - способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию

ПК-14 - способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

ПК-15 - способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

ПК-26 - способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем

ПК-28 - способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта

ПК-30 - способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;

- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;

- психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей;

- историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения;

- способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;

- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся;

- историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;

- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы, и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и спортсменов в избранном виде спорта, занимающихся автомобильным и мотоциклетным спортом;



- социально-биологические основы, цели, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения;
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- историю, теорию и методику избранного вида спорта;
- организационные основы сферы физической культуры и спорт;
- организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта;
- нормативные документы органов управления в сфере физической культуры и спорта, образования;
- основные понятия теории и методики автомобильного и мотоциклетного спорта, методы обучения и технико-тактического совершенствования;
- специфику и содержание этапов многолетнего тренировочного процесса, принципов организации и построения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
- основные положения правил соревнований в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- специфику внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной и спортивной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- основы научно-исследовательской деятельности с учетом специфики автомобильного и мотоциклетного спорта;
- основы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- актуальные проблемы теории и методики в автомобильном и мотоциклетном спорте;

**Уметь:**

- 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;

- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;

- 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;

- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, конфессиональной принадлежности по религиозному признаку в целях совершенствования поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;

- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. А также уметь адаптировать свои знания и умения в работе с военнослужащими различных силовых структур Министерств и ведомств, исходя из решаемых ими задач;

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;

- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;

- использовать свои профессионально-значимые знания, умения и навыки для проведения самостоятельных занятий по повышению уровня водительского мастерства с военнослужащими различных силовых подразделения Министерств и ведомств, с водителями всех категорий транспортных средств, а также с водителями-инвалидами;

- использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике управления автомобилем, мотоциклом, аквабайком, квадрациклом, снегоходом, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;

- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить коррективы в процесс занятий;

- осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе учебно-тренировочных и спортивных занятий;

- 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;

- реализовывать в профессиональной деятельности права и свободы человека и гражданина;

- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;

- уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;

- разрабатывать и составлять финансовую отчетность, заключать договора на аренду, заказывать и приобретать необходимый инвентарь и оборудование;

- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;

- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

- пользоваться измерительной и вычислительной техникой, справочной и специальной научно-методической литературой, результатами научных исследований.

**Владеть:**

- методами определения способностей и уровня готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;

- 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;

- методами планирования различных форм занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, конфессиональной принадлежности по религиозному признаку в целях совершенствования поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

- актуальными приемами обучения и воспитания, разнообразными формами занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;

- приемами использования технических средств и инвентаря для повышения эффективности учебно-тренировочных и спортивных занятий;
- методами диагностики функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- методами педагогической и психологической диагностики, изучения коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся;
- приемами и средствами профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- методами разработки и составления финансово-отчетной документации, заключения договоров на аренду, оформления заказов на приобретение физкультурно-спортивного инвентаря;
- способами организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- способами организации и проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;
- методами использования измерительной и вычислительной техники, справочной и специальной научно-методической литературы, результатов научных исследований;
- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техникой управления автомобилем, мотоциклом, квадроциклом, снегоходом, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных упражнений;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- методиками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники;

- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды;

- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;

- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;

- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

**IV. Структура и содержание дисциплины первого года очной  
формы обучения (1-й и 2-й семестры)**

*Общая трудоемкость 17,5 з.е. или 630 час.,  
ауд.–180 час. (36 час.- лек., 144 час.- прак.), СРС- 441 час., экз.– 9 час.*

| № | Разделы и темы дисциплины  | Семестр  | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |         |           |               | Итого                             | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)<br>Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|----------|-----------------|--|----------------------|---------|-----------|---------------|-----------------------------------|---|
|   |  |          |                 | Аудиторные занятия   |                      |         | СРС       | Внеаудиторная |                                   |   |
|   |  |          |                 | Лекции   | Практические занятия | Экзамен |           |               |                                   |   |
| 1 | 2  | 3        | 4               | 5  | 6                    | 7       | 8         | 9             | 10                                |   |
|   | <b>Раздел 1. Общие основы ТiМ автомобильного и мотоциклетного спорта</b> | <b>I</b> |                 | <b>6</b>   | <b>30</b>            |         | <b>36</b> | <b>72</b>     |                                   |   |
|   | 1.1. Введение в специализацию  |          | 1               | 2  | -                    |         | -         | 2             | Опрос                             |   |
|   | 1.2. История развития автомобильного и мотоциклетного спорта             |          | 1               | -  | 2                    |         | 10        | 12            | Реферат                           |   |
|   | 1.3. Объективные условия спортивной деятельности                         |          | 2               | -  | 2                    |         | 6         | 8             | Самооценка спортивного мастерства |   |
|   | 1.4. Безопасность и профилактика травматизма                             |          | 2               | 2  | -                    |         | 6         | 8             | Отчет по практическим заданиям    |   |
|   | 1.5. Современные конструкции   |          | 3               | -  | 2                    |         | 4         | 6             | Выполнение контрольных            |   |

|  |  |           |       |           |           |  |            |            |                                       |
|--|--|-----------|-------|-----------|-----------|--|------------|------------|---------------------------------------|
|  | спортивной техники   |           |       |           |           |  |            |            | заданий                               |
|  | 1.6. Спортивные достижения Российских гонщиков                           |           | 3     | -         | 2         |  | 4          | 6          | Опрос                                 |
|  | 1.7. Трассы для соревновательной деятельности                            |           | 4     | 2         | 4         |  | 4          | 10         | Контрольная работа                    |
|  | 1.8. Основные положения правил соревнования                              |           | 5-6   | -         | 18        |  | 2          | 18         | Зачет                                 |
|  | <b>Раздел 2. Нормативная база Автомобильного и мотоциклетного спорта</b> | <b>I</b>  |       | <b>4</b>  | <b>34</b> |  | <b>34</b>  | <b>72</b>  |                                       |
|  | 2.1. Общие<br><br>Документы  |           | 7     | 2         | 4         |  | 6          | 12         | Характеристика деятельности федерации |
|  | 2.2. Классификация и технические требования                              |           | 8     | 2         | 4         |  | 4          | 10         | Выполнение контрольных заданий        |
|  | 2.3. Гонки по пересеченной местности                                     |           | 8-10  | -         | 4         |  | 8          | 12         | Комментарии по видеофрагментам        |
|  | 2.4. Ралли   |           | 11-12 | -         | 4         |  | 6          | 10         | Устный опрос                          |
|  | 2.5. Ралли-рейды, трофи-рейды, триал                                     |           | 12-13 | -         | 6         |  | 4          | 10         | Характеристика спортивной дисциплины  |
|  | 2.6. Зимние трековые гонки   |           | 14    | -         | 6         |  | 2          | 8          | Комментарии к зимним гонкам           |
|  | 2.7. Дрег-рейсинг, дрифтинг, автомобильное и мотоциклетное многоборье    |           | 15    | -         | 6         |  | 4          | 10         | Анализ интернет сайтов                |
|  | <b>Всего за 1 семестр</b>  |           |       | <b>18</b> | <b>72</b> |  | <b>216</b> | <b>306</b> | <b>Зачет</b>                          |
|  | <b>Раздел 3. Основы спортивной</b>                                       | <b>II</b> |       | <b>12</b> | <b>30</b> |  | <b>70</b>  | <b>112</b> |                                       |



|  |   |           |         |           |           |  |           |            |   |
|--|---|-----------|---------|-----------|-----------|--|-----------|------------|---|
|  | <b>техники управления транспортными средствами</b>  |           |         |           |           |  |           |            |   |
|  | 3.1. Классификация, систематика, терминология   |           | 16      | 2         | 4         |  | 10        | 16         | Составление схемы основных элементов мастерства |
|  | 3.2. Посадка как базовая основа управляющей деятельности в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта |           | 17      | 2         | 4         |  | 10        | 16         | Задание по рекомендациям гонщика                |
|  | 3.3. Техника старта и стартового разгона  | <b>II</b> | 18      | 2         | 4         |  | 10        | 16         | Рекомендации по технике старта                  |
|  | 3.4. Классификация приемов руления  |           | 19      | 2         | 4         |  | 10        | 16         | Составление схемы техники руления               |
|  | 3.5. Классификация приемов торможения   |           | 20      | 2         | 4         |  | 10        | 16         | Рекомендации по технике торможения              |
|  | 3.6. Классификация поворотов  |           | 21<br>- | 2         | 4         |  | 10        | 16         | Графическое задание по категориям поворотов     |
|  | 3.7. Классификация приемов преодоления неровностей  |           | 23      | -         | 6         |  | 10        | 18         | Реферат   |
|  | <b>Раздел 4. Методика начального обучения</b>   | <b>II</b> |         | <b>10</b> | <b>42</b> |  | <b>67</b> | <b>119</b> |   |
|  | 4.1. Структура тренажерной подготовки   |           | 24      | 2         | 6         |  | 10        | 18         | Опрос   |
|  | 4.2. Состав изучаемых приемов и двигательных композиций   |           | 24      | -         | 6         |  | 9         | 15         | Составить таблицу базовых упражнений            |

|  |           |    |           |            |          |            |            |  |
|--|-----------|----|-----------|------------|----------|------------|------------|--|
| 4.3. Комплекс подготовительных упражнений                      |           | 25 | 2         | 6          |          | 10         | 18         | Показ элементов                        |
| 4.4. Комплекс основных упражнений                              |           | 26 | 2         | 6          |          | 8          | 16         | Показ элементов                        |
| 4.5. Комплекс комбинированных упражнений                       |           | 27 | 2         | 6          |          | 8          | 16         | Показ элементов                        |
| 4.6. Комплекс имитационных упражнений                          |           | 28 | -         | 6          |          | 8          | 16         | Показ элементов                        |
| 4.7. Комплекс контрольных упражнений                           |           | 29 | -         | 6          |          | 8          | 14         | Проведение тестирования                |
| 4.8. Педагогические особенности проведения начального обучения |           | 30 | 2         | -          |          | 6          | 8          | Реферат                                |
| <b>Раздел 5. Организация процесса обучения</b>                 | <b>II</b> |    | <b>4</b>  | <b>8</b>   |          | <b>18</b>  | <b>30</b>  |  |
| 5.1. Начальное обучение в автошколах                           |           | 30 | 2         | -          |          | 4          | 6          | Опрос                                  |
| 5.2. Начальное обучение мотоспорту в СТК и ДЮСТШ               |           | 31 | -         | 4          |          | 4          | 8          | Оценка собственного опыта              |
| 5.3. Формы учебно-тренировочной работы                         |           | 32 | 2         | -          |          | 6          | 8          | Контрольное задание                    |
| 5.4. Особенности управления процессом обучения                 |           | 32 | -         | 4          | -        | 4          | 8          | Особенности группового метода обучения |
| <b>Итого за 2 семестр</b>                                      |           |    | <b>18</b> | <b>72</b>  | <b>9</b> | <b>225</b> | <b>324</b> | <b>Экзамен</b>                         |
| <b>Итого часов за год</b>                                      |           |    | <b>36</b> | <b>144</b> | <b>9</b> | <b>441</b> | <b>630</b> |  |

## **V. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел 1. Общие основы ТiМ автомобильного спорта и мотоциклетного спорта**

#### **Тема 1.1. Введение в специализацию**

##### Лекция

Предмет, задачи, содержание курса. Программный материал по годам обучения. Организация изучения курса Теория и методика автомобильного и мотоциклетного спорта. Требования к комплексной подготовке студентов. Основные зачетные требования. Права и обязанности студентов при прохождении курса специализации.

#### **Тема 1.2. История развития автомобильного спорта и мотоциклетного спорта.**

##### Практические занятия

Возникновение и развитие автомобильного и мотоциклетного спорта. Зарождение автомобильного и мотоциклетного спорта в России и особенности их развития в настоящее время.

Чемпионаты мира, Европы, международные соревнования по автомобильному и мотоциклетному спорту, их квалификация и виды. Рекорды по автомобильному и мотоциклетному спорту. Чемпионаты РФ и традиционные соревнования по автомобильному и мотоциклетному спорту. Развитие автомобильного и мотоциклетного спорта в развитых странах Европы, Америки, Азии, Африки.

Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных спортсменов.

##### Самостоятельная работа

Анализ развития автомобильного и мотоциклетного спорта за последние годы. Важнейшие достижения ученых и тренеров в

технической и тактической подготовке, методике обучения и тренировке автомобилистов и мотоциклистов. Новые и перспективные модели спортивных транспортных средств. Изменения в правилах соревнований и других нормативных документах.

Цели и задачи по совершенствованию теории и методики обучения в технических видах спорта. Сравнительный анализ результатов российских спортсменов на последних чемпионатах мира по мотоциклетному спорту, чемпионатах Европы и мира по автомобильному спорту, Кубке Европы по мотоболу. Характеристика спортивного мастерства российских спортсменов. Основные условия и причины, способствующие достижению высоких спортивных результатов. Выявление новых тенденций и особенностей развития автомобильного и мотоциклетного спорта.

### **Тема 1.3. Объективные условия спортивной деятельности**

#### **Практические занятия**

Общая характеристика условий проведения соревнований по автомобильному и мотоциклетному спорту. Зимние и летние соревнования. Классификация и краткая характеристика основных соревнований по мотоциклетному спорту: массовые виды, мотоциклетный кросс, трековые гонки (по гравийной дорожке и льду), шоссейно-кольцевые гонки, многодневные соревнования, мотобол. Особенности организации и проведения соревнований.

Классификация и краткая характеристика основных соревнований по автомобильному спорту: массовые виды, картинг, автомобильное многоборье, автомобильный кросс, дорожные гонки, автомобильное ралли, шоссейно-кольцевые гонки. Особенности организации и проведения соревнований.

## Самостоятельная работа

Условия проведения соревнований по автомобильному и мотоциклетному спорту. Критерии, определяющие организацию соревнований различного уровня.

### **Тема 1.4. Безопасность и профилактика травматизма.**

#### Лекция

Анализ видеозаписей календарных соревнований чемпионатов мира и Европы по автомобильному и мотоциклетному спорту. Стационарные и временные трассы (скоростные участки), спортивная техника, система безопасности, судейство. Участники соревнований, выдающиеся спортсмены. Техническое и тактическое мастерство российских и зарубежных гонщиков. Характер контактной и бесконтактной борьбы, экстремальные условия движения, аварии на соревнованиях, экстренная помощь пострадавшим.

### **Тема 1.5. Современные конструкции спортивной техники**

#### Практические занятия

Техническая революция в мире автомобильной и мотоциклетной техники. Борьба производителей за рынки сбыта. Монополизация автомобильной и мотоциклетной индустрии. Приоритет технологий. Роль и место автомобильного и мотоциклетного спорта в сбыте массовой и уникальной автомобильной и мотоциклетной техники. Лидирующее положение японских производителей. Спортивная продукция концернов: "Хонда", "Судзуки". "Кавасаки", "Субару", "Мицубиси", "Тойота", "Бридж-стоун",

Спортивные традиции европейских и американских суперфирм: "Фиат", БМВ, "Мерседес", "Форд".

Модели современной спортивной техники, обеспечившие победу в чемпионатах мира, Европы, традиционных международных

соревнованиях.

Характеристика спортивной продукции российских производителей и малых предприятий за рубежом, производящих доработку спортивной техники и подготовку к соревнованиям: ВАЗ, ГАЗ, ИЖМАШ. Тюнинговые фирмы в России.

### Практические занятия

Классификация спортивных и гоночных автомобилей. Категория, группа и класс спортивных автомобилей. Автомобили легковые серийные и созданные на их базе. Полноприводные автомобили WRC, имеющие международную регистрацию и отвечающие предписаниям Приложения "J" МСК ФИА. Автомобили группы А, зарегистрированные ФИА ФИСА. Зачеты "Туризм" с приводом на одну ось (классы А7 до 1400 см<sup>3</sup>, А8 до 1600 см<sup>3</sup>, А9 до 2000 см<sup>3</sup>). Автомобили группы "N-J", имеющие действующую омологацию ФИА и максимальный эффективный объем двигателя до 3500 см<sup>3</sup> без подразделения на классы. Автомобили "Н-КиТТ" производства стран СНГ с двигателем до 1500 см<sup>3</sup>. Класс автомобилей ОБ, включающий автомобили группы подготовки WRC (World Rally Car), автомобили группы А, не вошедшие в зачет "Туризм", мелкосерийные автомобили групп А5, Б КиТТ.

Автомобили гоночные. Группа С-прототипы, группа Д – гоночные автомобили международных формул: Ф1, Ф3000, Ф2 и Ф3. Группа Е – гоночные автомобили национальных формул. Категория Г – микроавтомобили карт.

### Самостоятельная работа

Особенности конструкций современных спортивных и гоночных автомобилей для АКГ, ралли, кросса, трековых гонок, ралли-рейдов. Мировые лидеры-производители спортивной техники и их достижения в области передовых технологий. Результаты конкурентной борьбы между европейскими и японскими производителями в различных

областях автомобильного спорта.

Современные достижения мотопроизводителей в форсировке двигателей, применение композитных материалов, новых технических решений эргономики, надежности и динамики спортивных мотоциклов. Особенности последних достижений японских концернов "Ямаха", "Судзуки", "Кавасаки", "Хонда" для отдельных видов мотоциклетного спорта.

Ознакомление с современной спортивной техникой для ралли. Сравнительные характеристики переднеприводного, заднеприводного и полноприводного автомобилей. Конструктивные особенности. Эргономика. Основные характеристики двигателя и ходовой части. Компьютерные устройства. Тормозные системы. Впрыск. Турбонадув. Системы автоматического пожаротушения.

#### Самостоятельная работа

Знакомство с лучшими достижениями в области производства отечественной спортивной автомобильной и мотоциклетной техники на постоянно действующей выставке в комплексе «Крокус Сити» в г. Москва, других выставках.

### **Тема 1.6. Спортивные достижения Российских гонщиков**

#### Практические занятия

Возникновение и развитие автомобильного и мотоциклетного спорта. Зарождение автомобильного и мотоциклетного спорта в России и особенности их развития в настоящее время. Чемпионаты мира, Европы, международные соревнования по автомобильному и мотоциклетному спорту, их квалификация и виды. Рекорды по автомобильному и мотоциклетному спорту. Чемпионаты РФ и традиционные соревнования по автомобильному и мотоциклетному спорту. Развитие автомобильного и мотоциклетного спорта в развитых

странах Европы, Америки, Азии, Африки. Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных спортсменов.

#### Самостоятельная работа

Анализ состояния автомобильного и мотоциклетного спорта в России. Организационная структура автомобильного и мотоциклетного спорта. Роль и деятельность ДОСААФ.

Обсуждение актуальных вопросов развития автомобильного и мотоциклетного спорта, объективных условий спортивной деятельности. Роль и место тренера в системе подготовки спортсменов разной квалификации, в подготовке допризывной молодежи, в профориентации детей и подростков.

#### **ТЕМА 1.7. Трассы для соревновательной деятельности**

##### Лекция

Рекомендации по безопасности для автомобильных гоночных трасс.

Приложение "о" к международному спортивному кодексу ФИА. Определения: кольцевая трасса, комиссия по инспектированию, инспекция для проверки безопасности. Процедура создания новой трассы. Инспекция новых и временных трасс. Градации лицензии (А - все классы, Б - Ф1600, "Туризм", "Волга"). Концепция трассы (виды соревнований, характер местности, традиции, экономика и эстетика). План, ширина, длина, продольный профиль, поперечный уклон, видимость, повороты, края дорожки, стартовая прямая. Меры безопасности (оградительные барьеры, система гасящих скорость устройств). Размещение зрителей. Здания и сооружения. Служебные дороги. Реклама.

##### Практические занятия

Паспортизация спортивных трасс.



План трассы (ориентация, направление движения, здания, сооружения, подъездные дороги, зоны размещения зрителей, защитные барьеры и устройства, пост управления, заправочно-ремонтные пункты, расположение стартовой линии, машин "Скорой помощи", медицинского центра, вертолетной площадки, противопожарных средств, судейских постов. Профиль центральной линии дорожки по длине и высоте.

Описательная информация: адрес и принадлежность трассы, категории и классы допускаемых транспортных средств, характеристика трассы, стартовая зона, расположение и описание судейских постов, система внутренней и внешней связи, описание медицинской, спасательной и противопожарной служб, штатный состав обслуживающего персонала.

Расчет количества стартующих транспортных средств, минимальная длина трассы в км для продолжительности гонки от 1 до 4 час. Максимальное число транспортных средств, допущенных к участию в соревнованиях. Коэффициенты:  $L$  (длина трассы),  $W$  (минимальная ширина),  $T$  (длительность гонки),  $G$  (группа транспортных средств). Максимальное число транспортных средств, допущенных к тренировке и квалификационным заездам.

## **ТЕМА 1.8. Основные положения правил соревнований**

### **Практические занятия**

Основные нормативные документы, определяющие виды и форму проведения соревнований, их содержание и способ определения результата.

Правила соревнований, их утверждение и изменение. Технические требования к классификации автомобилей для занятий автомобильным спортом. Положение о соревновании. Организатор соревнований и

судейская коллегия. Подготовка соревнований. Выбор и утверждение места и времени проведения соревнований, допуск участников. Допуск автомобилей. Форма зачета и поощрения победителей. Судейская коллегия, распределение функций, деятельность при подготовке и проведении соревнований. Судейская документация и ее заполнение.

Права и обязанности участников соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность участников и зрителей.

Общие правила соревнований по автоспорту. Старт. Финиш. Порядок движения по трассе. Хронометраж. Счет кругов. Определение средней скорости. Оказание помощи. Определение личных и командных результатов. Инвентарь и правила его применения. Сигнальные флаги. Права и обязанности. Экипировка. Представители команд. Автомобили участников. Стартовые номера.

Судейская коллегия. Главный судья и его заместители. Главный секретарь. Секретариат соревнования. Председатель технической комиссии. Судьи – технические контролеры. Главный хронометрист и хронометристы. Старший судья на старте-финише. Судья при участниках, судьи на выпуске. Начальник дистанции. Старший судья дополнительных соревнований (СУ). Судьи на дистанции. Судьи – контролеры. Судья по информации. Спортивные комиссары. Протесты. Апелляции. Взыскания.

### Практические занятия

Организация и судейство соревнований по мотоциклетному спорту.

Права и обязанности организатора соревнований. Согласование сроков и места проведения соревнований с территориальными органами власти и Федерацией, разработка положения о соревнованиях, своевременное его утверждение и рассылка предполагаемым

участникам. Оборудование мест проведения соревнований средствами связи (телефон, ГГС).

Разработка плана безопасности соревнований (подготовка и освидетельствование трассы, мероприятия по безопасному размещению зрителей, обеспечение информацией участников и зрителей о порядке их поведения во время соревнований, обеспечение беспрепятственного доступа в любую точку трассы автомобилей "Скорой помощи" и противопожарной службы). Подготовка и комплектование судейской бригады.

Организация медицинского обеспечения. Прием заявок от участников соревнований.

#### Практические занятия

Положение о соревнованиях, общие требования к разработке Положения о соревнованиях. Цель, задачи, время и место проведения соревнований. Требования к участникам соревнований. Требования к участникам соревнований и технической оснащенности. Определение характера соревнований (личные, командные, лично-командные, открытые или закрытые, этапные). Протяженность трассы, ее основные характеристики. Порядок старта и финиша. Условия подачи заявок.

Общие правила проведения соревнований по мотоциклетному спорту. Основные виды соревнований и их краткая характеристика. Порядок определения личных и командных результатов.

Правила принятия старта (с места, с ходу). Индивидуальные, групповые и общие старты, старты с работающим и неработающим двигателем.

Правила движения гонщика по трассе. Хронометраж. Официальные сигналы. Завершение гонок (финиш).

## Практические занятия

Изучение судейского оборудования и инструментов.

Знакомство с методикой маркирования агрегатов и узлов мотоцикла, подлежащих техническому контролю. Овладение методикой подсчета кругов, хронометрированием, отслеживанием лидера, передачей информации об опасности.

Участие в организации и проведении соревнований. Разработка положения о соревнованиях по мотоциклетному (автомобильному) спорту. Обустройство спортивной трассы. Участие в судействе соревнований в качестве помощников судей и секретарей.

## Практические занятия

Дополнительные правила. Условия и порядок установления рекордов (требования к трассам, старты движения, хронометраж, результат, регистрация). Дорожные гонки: спринт, подъем на холм, горные гонки. Хронометрируемые тренировки. Использование дорог общего пользования. Порядок старта. Определение времени лучшего круга. Трековые гонки. Использование круговой и олимпийской системы с выбыванием. Отбор участников для финальных заездов. Характеристика трека. Старт и фальстарт в заезде. Принципы определения результатов в личном и командном зачете. Картинг: кольцевые и трековые гонки, фигурное вождение. Классы: "Пионер" 9 - 14 лет, "Юниор" 14-16 лет. Трассы (длина 700-1500 м, ширина 6 м и более). Максимальное количество картов – 34. Размещение зрителей. Хронометраж и зачет. Кросс. Соревновательные трассы. Юношеские соревнования (14-18 лет). Трассы (длина – более 600 м, ширина на прямой более 10 м, ширина в повороте до 16 м, длина прямолинейных участков до 200 (400 м). Количество участников (12/км). Стартовая

площадка. Порядок старта и движения. Наказание за фальстарт.

Ралли. Функции в экипаже. Звездный сбор. Регламентирующие документы: маршрутный лист, схема, легенда. Дорожные и скоростные участки. Стенографирование СУ. Режим движения. Пенализация за опережение и опоздание. Пункты КВ, ВКВ, КП. Система постоянного расписания (ПР). Система изменяемого расписания (ИР). Суммирование опозданий. Дополнительные соревнования (ДС). Личный и командный зачет. Технический контроль.

Участие в судействе одного из видов автомобильного спорта в качестве: маршала по безопасности, судьи на трассе, судьи при участниках, технического контролера, хронометриста.

Участие в судействе учебного соревнования в одном из видов массового автомобильного спорта (скоростное маневрирование, экономичное вождение, автослалом, многоборье).

## **Раздел 2. Нормативная база автомобильного и мотоциклетного спорта**

### **Тема 2.1. Общие документы**

#### Лекция

Устав Российской автомобильной федерации (РАФ) и Национальной Российской Мотоциклетной Федерации (НРМФ). Общие положения. Цели, задачи деятельности федерации. Права и обязанности федерации. Структура федерации. Руководящие и контролирующие органы. Члены федерации, их права и обязанности. Собственность имущества и средства федераций. Порядок внесения изменений и дополнений в устав. Прекращение деятельности и ликвидация. Руководящие органы Президиум федераций. Совет по спорту. Комитеты и комиссии. Апелляционный суд.

#### Практическое занятие

Региональные отделения федераций, наименование субъекта РФ.

Наименование регионального отделения. Адреса, телефоны председателя.

## Практическое занятие

Победители и призеры официальных соревнований разных лет по: кольцевым гонкам, картингу, кроссу, ралли-кроссу, трековым гонкам, дрег-рейсингу, ралли, трофи-рейдам, ралли-рейдам, ралли-марафонам.

### Самостоятельная работа

Изучение Всероссийского календаря соревнований по автомобильному спорту.

Изучение Всероссийского календаря соревнований по мотоциклетному спорту.

### Самостоятельная работа

Изучение спортивного кодекса РАФ и НРМФ. Основные принципы. Термины и определения. Международные соревнования, Первенства, Кубки РФ.

## **Тема 2.2. Классификация и технические требования**

### Лекция

Классификация и технические требования (КиТТ).

### Практические занятия

Спортивная классификация автомобилей. Определения требования безопасности, технические требования к автомобилям категорий: А, Н, Б, 5. Таблица разрешенных и контролируемых параметров.

### Практическое занятие

Правило применения каркасов безопасности. Экипировка гонщиков. Применение систем пожаротушения. Методика измерения уровня шума.

### Самостоятельная работа

Составления карты технической инспекции. Участник. Адрес. Категория транспортного средства (ТС). Изготовитель. Марка. Год выпуска. Колесная форма. Колея. База. Снаряженная масса. Двигатель. Турбина. КПП. Рулевой механизм. Тип подвески. Мост. Тормозная система. Стояночный тормоз.

### Самостоятельная работа

Ознакомление с техническими характеристиками мотоциклов, участвующих в мотокроссе, кольцевых гонках (летний и зимний спидвей), мотоболе, многодневных гонках (эндуро), ралли-рейды, мотокросс-фристайле, квадроциклах (ATV), снегоходах.

### **Тема 2.3. Гонки по пересеченной местности**

#### Практическое занятие

Правила соревнования по кроссу и ралли-кроссу. Определение. Регламентирующие документы. Участники, водители и команды. Автомобили и экипировка участников. Трассы соревнований. Меры безопасности. Заявки.

Административные проверки. Медицинский контроль. Технические инспекции. Системы заездов. Старт. Движение по трассе Финиш. Закрытый парк. Пенализация. Определение результатов. Реклама. Протесты и апелляции.

#### Практическое занятие

Требование к трассам. Полотно трассы. Стартовая зона. Контроль безопасности зрителей. Джокер. Система заездов. Тренировка и брифинг для водителей. Общие правила для квалификационных заездов. Финальные заезды.

#### Практическое занятие

Система отборочных заездов. Олимпийская система с выбыванием. Порядок использования таблицы для начисления очков по занятым местам. Флаги, применяемые для проведения соревнований. Сводная таблица пенализации.

#### Самостоятельная работа

Изучение регламентов проведения Чемпионатов РФ по мотокроссу. Цель. Задачи. Сроки. Участники.

Технические требования к мотоциклам. Безопасность гонщиков, зрителей и судей. Определение результатов. Подведение итогов. Награждение победителей.

## **Тема 2.4. Ралли**

### **Практические занятия**

Правила организации и проведения ралли. Основные определения. Общие условия участия. Участники. Заявка на участие. Заявочные взносы. Экипажи. Допускаемые автомобили. Официальные документы. Дорожная книга. Маршрутный лист. Бюллетени. Классификация. Официальные лица.

### **Практические занятия**

Изучение деятельности официальных лиц: спортивных комиссаров, наблюдателей, делегата по безопасности, технического делегата, руководителя гонки, комиссаров по безопасности, и маршруту, офицере по связям с участниками, офицера парка сервиса, главного врача соревнования, руководителя пресс-центра, секретарей ралли, хронометристов, технических контролеров, судей на трассе.

### **Практические занятия**

Стандартные знаки контроля в ралли: KB, старт СУ, финиш СУ, Стоп, Окончание зоны контроля, КП, начало и окончание заправочной зоны, Пост связи, Медицинский пост, Зона контроля шин, расположения знаков в ралли.

### **Самостоятельная работа**

Дорожная книга, ее форма и содержание. Серия дорожных книг для многоэтапных соревнований. Заголовки на русском и английском языках. Обозначения постов безопасности и расположения автомобилей скорой помощи. Координаты судейских постов GPS.

### **Самостоятельная работа**

Оборудование и требования безопасности. Обязательная экипировка экипажа: шлем, подшлемник, несгораемый комбинезон, обувь, перчатки. Сидения и их крепления. Ремни безопасности. Противопожарное оборудование. Ручные отключатели. Два наружных зеркала. Многослойные лобовые стекла. Наружный отключатель массы. Дорожный просвет. Топливные баки. Система охлаждения. Система выпуска отработавших газов. Крепление двигателя. Трансмиссия.



Подвеска. Рулевое управление. Осветительное оборудование. Кузов.

## **Тема 2.5. Ралли-рейды, трофи-рейды, триал**

### Практические занятия

Правила организации и проведения ралли-рейдов. Определения и терминология. Ралли-рейд. Баха. Марафон. Маршрут соревнования. Время проведения. Этапы соревнования. Навигационный этап. Спортивный паспорт. Дорожная секция (лиазон). Скоростной участок. «Супер» специальный участок. Участник соревнования. Представитель участника. Норма времени. Регрупинг.

### Практическое занятие.

Закрытый парк. Бюллетень. Информационная записка. Брифинг. Маршрутный лист. Контрольная карта (корнет). Бивуак. Зона размещения. Фиксированная пенализация. Ремонтные работы. Сервис. Буксировка. Протест. Точки GPS. Парк сервиса.

### Практическое занятие

Группы участвующих автомобилей: «Супер продакшн» - ралли-рейд Т1; «Продакшн» Базовый – ралли-рейд Т2Б; «Продакшн Допущенный» - ралли-рейд Т2Д; Национальный – ралли-рейд N; «Грузовики» -ТУ; «Рейд спорт»-R/

### Самостоятельная работа

Идентификация. Фамилии и имена водителей. Национальные флаги. Фотографии. Зачетная группа. Стартовый номер. Браслет. Бэджи.

Реклама. Страхование. Административные проверки (АП). Техническая инспекция (ТИ). Порядок старта.

Маршрут и дорожная книга. Дорожное движение. Помощь. Контрольная карта (КОРNET). Контрольные зоны судейских пунктов. Контроль времени. Контроль прохождения.

Контроль скорости. Скоростной участок. Регрупинг. Закрытый парк. Протесты, апелляции. Штрафы и пенализация. Определяющий текст.

### Самостоятельная работа

Таблица пенализации. Превышение норматива. Отсутствие на брифинге. Отсутствие члена экипажа. Несоответствие характеристик автомобиля. Отсутствие спортивного номера. Размещение рекламы других соревнований. Отсутствие идентификационной карты. Отсутствие обязательной рекламы. Опоздание. Запрещенная разведка местности. Отклонение от маршрута. Несоблюдение ПДД. Запрещенная помощь. Действие в аварийной ситуации. Опоздание на КВ. Превышение лимита скорости.

### Самостоятельная работа

Характеристика условий проведения трофи-рейдов и джип-триалов. Терминология. Особенности трасс. Номенклатура соревнований. Участники. Автомобили. Дополнительные условия.

## **Тема 2.6. Зимние трековые гонки**

### Практическое занятие

Правила организации и проведения соревнований по зимним автомобильным гонкам. Общие положения. Нормативные документы. Официальные лица. Структура соревнований. Участники. Заявки. Страхование. Экипировка. Зачеты. Автомобили. Реклама. Свободные тренировки. Квалификационные заезды. Старт. Движение по трассе. Направление движения. Некорректное поведение. Опасная езда. Системы зачета. Пенализация.

### Практическое занятие

Правила организации и проведения соревнований по автомобильным кольцевым гонкам. Терминология и определения. Команда. Персонал участника. Представитель. Автодром. Гоночная дорожка. Трасса. Персонал организатора. Паддок. Пит-уол. Пит-лайн. Боксы. Рабочая зона. Полоса движения. Зона безопасности. Пункт управления. Информационное табло. Пресс-центр. Закрытый парк.

### Самостоятельная работа

Условия допуска водителей. Заявочные и стартовые взносы.

Административный контроль. Медицинский контроль. Техническая инспекция. Взвешивание. Стартовые номера. Обязательные надписи. Общие условия безопасности. Свободные тренировки. Стартовая решетка. Процедура старта. Остановка гонки. Повторный старт. Автомобиль безопасности. Финиш. Наказания. Классификация. Равенство результатов.

#### Самостоятельная работа

Требования к трассам. Покрытие – лед толщиной более 15 см. Длина прямолинейного участка до 400 м. Длина стартовой прямой до 250 м. Не допускаются подъемы более 10%. Барьеры безопасности не меньше 1.2 м. Линия старта располагается на горизонтальном участке. Посты сигнализации располагаются внутри трассы. Рекомендуется применение стартового светофора. Для эвакуации автомобилей применяются тягачи (УХУ). В закрытом парке должны находиться 2 автомобиля «Скорая помощь».

### **Тема 2.7. Дрег-рейсинг, дрифтинг, авто и мотоциклетное многоборье**

#### Практическое занятие

Организация и проведение соревнований по Дрег-рейсингу. Терминология и определения. Трасса. Зона торможения. Паддок. Зона Табло. Пресс-центр. Закрытый парк. Трибуны. Основные положения. Нормативная база. Организатор. Расписаний соревнований. Условия допуска. Административные проверки. Медицинский контроль. Запрещение проводить соревнования в дождь.

#### Практическое занятие

Формирование заездов. Процедура стартов. Особенности работы светофора. Фальстарт. Движение по трассе. Наказания. Равенство результатов. Просмотр видеосюжетов.

#### Самостоятельная работа

Определения: ДР (дрег-рейсинг), РАФ (Российская автомобильная федерация), FIA (международная автомобильная федерация), НАФ (национальная автомобильная федерация), МСК (международный спортивный кодекс), СК РАФ (спортивный кодекс Российской Федерации),

КиТТ (классификация технических требований), SFI (сертификация американского оборудования), ТДК (технический делегат), ЕТ (чистое время прохождения дистанции), ТС (транспортное средство).

#### Самостоятельная работа

Технические требования к легковым автомобилям. Семейство материалов. Взаимозаменяемость. Оригинальное происхождение. Шасси. Кузов. Багажное отделение. Пассажирский салон (кокпит). Капот. Крыло. Варианты амортизации.

Классификация автомобилей: FS – А «уличный быстрый», до 2500 см.<sup>3</sup>, FS-В «уличный быстрый» 2500 – 4000 см.<sup>3</sup>, SL 2 «уличный легкий» до 1800 см.<sup>3</sup>, N «Национальный» до 2500 см.<sup>3</sup>

Топливо. Разрешено любое жидкое углеводородное топливо (бензин, дизельное топливо, оксид пропилена, гидрозина). Разрешено использование закиси азота (N<sub>2</sub>O).

### **Раздел 3. Основы спортивной техники управления транспортными средствами**

#### **Тема 3.1. Классификация, систематика, терминология**

##### Лекция

Определение понятий "классификация", "систематика", "терминология". Развитие и основные принципы построения классификации и систематики. Требования, предъявляемые к классификации. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке; признаки и систематика в автомобильном и мотоциклетном спорте. Международные спортивные кодексы ФИА и ФИМ (терминология и классификация).

##### Практическое занятие

Автодром (трасса суперспидвея). Автомобиль. АМА. Амортизаторы. Апекс (вершина). Апелляции. Апелляционный суд РАФ. Аэродинамика. Баха-ралли рейды. Бордюр. Виразж. Водитель. Воздушный мешок. Временная дисквалификация. Гандикап. Главный секретарь. Гонки. Гоночная линия

(траектория). Гражданство участника или Водителя. Грелка для шин. Дуга (каркас безопасности). Задержка награждения. Заезды. Закрытое соревнование. Закрытый парк (парк ферме). Замена водителя. Запрещенные соревнования. Заявка автомобилей. Зона схода. Идентификация Транспортных средств. Избыточная поворачиваемость. Исключение. Квалификация. Колёсная база. Комиссар по безопасности и маршруту. Контролёры закрытого парка. Контроль тяги. Контрольная линия. Кросс. Круг лидера. Линейная гонка. Линия старта. Линия финиша. Лицензия. Лишение лицензии. Ложная реклама. Лошадиная сила. Маршрут. Международное соревнование. Международные трассы.

#### Самостоятельная работа

Международный Апелляционный суд ФИА. Международный рекорд. Местный рекорд. Миля и километр. Мировой рекорд. Многоэтапное соревнование. Монокок. МСК ФИА. Наблюдатель. Нарушение требований Спортивного Кодекса. НАСКАР.

Национальное соревнование России. Недопустимые протесты. Недостаточная поворачиваемость. Неклассифицируемое соревнование. Номера лицензий. Владелец поул-позишен. Ограниченное соревнование. Опасность. Опасные конструкции.

Организатор. Организационный комитет. Офицер по связи с Участниками. Официальное соревнование РАФ. Паддок (парк-стоянка). Пенализация. Перечень Официальных лиц. Пит-лейн (ремонтно-заправочные боксы). Подвеска. Поджигание. Подиум. Подкат. Помощники Судей. Поул-позиция (поул; первое стартовое место).

Право на Протест. Прижимная сила. Признаваемые времена и дистанции рекордов. Признание рекорда. Программа. Противопожарная защита. Псевдоним. Рабочий объем (литраж). Равенство в заездах. Разрешение на организацию. Ралли второй категории (туристический сбор). Ралли первой категории (спортивное соревнование). Ралли третьей категории (любительское ралли). Ралли-рейд. Ралли-рейд марафон. Регламент

соревнования (Положение). Реестр обладателей лицензий. Рекорд России. Рекордсмен (обладатель рекорда). Ретардер (Шикана). Руководитель гонки.

#### Самостоятельная работа

Секретарь. Секретарь Коллегии Спортивных Комиссаров. Сигнальщик. Скольжение (занос, снос). Слик. Сопротивление лобовое. Соревнование. Состав резины шин (компаунд). Специальный участок. Спойлер. Спортивное мероприятие. Спортивный Кодекс Российской автомобильной федерации. Старт «с места». Старт «с хода». Стартовая решетка. Судьи Гандикапа. Судьи линии финиша. Судьи старта. Судьи факта. Супер-специальный участок. Сцепление. Телеметрия. Тест. (попытка, разминка). Технический комиссар. Технический Контролер. Траспортер. Трасса. Трек. Трековая гонка. Триал. Три-Овальный. Углеволокно (Углеродистое волокно). Управляемость. Участник. Факты для судейства. Фальстарт. ФИА. ФИМ. Формула-Инди (Инди-Кар). Хронометристы. Чемпионат. Чемпионат, Первенство, Кубок России, Чемпионат, Первенство, Трофей, Серия, Кубок РАФ. Шасси. Этап. Эффект земли (граунд-эффект).

### **Тема 3.2. Посадка как базовая основа управляющей деятельности в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта**

#### Лекция

Требования к посадке. Посадка как готовность к экстренным действиям. Посадка как оптимальная рабочая поза спортсмена. Посадка как форма длительного сохранения высокой работоспособности. Посадка как способ максимального контакта с техническим транспортным средством.

Морфологические, биохимические и функциональные особенности посадки. Эргометрические признаки. Индивидуализация. Посадка и деятельность соматической, вегетативной и нервной системы спортсмена.

#### Практическое занятие

Классификация видов и разновидностей посадки в зависимости от конструктивных особенностей спортивной техники и дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта. Посадка и чувство автомобиля /

мотоцикла. Взаимосвязи в системе "гонщик – техническое транспортное средство – трасса - среда движения".

#### Самостоятельная работа

Характеристика основных элементов посадки. Эргономика спортивных технических транспортных средств. Подбор оптимальной посадки в зависимости от морфологических особенностей спортсменов. Последовательность технологических операций по индивидуальному подбору посадки. Особенности посадки в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

#### Самостоятельная работа

Основные элементы рациональной посадки. Положения головы и туловища. Положения рук и ног. Обеспечение максимального контакта с транспортным средством. Посадка и управляющие действия гонщика.

Особенности посадки в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Передняя, задняя и средняя посадки. Разновидности стоек: передняя, средняя, задняя, с боковым смещением, задняя оттяжка. Специфика посадки и смещений корпуса в кольцевых мотогонках. Особенности посадки водителя и колясочника в мотокроссе. Своеобразие посадки в мотоболе, мототриале.

### **Тема 3.3. Техника старта и стартового разгона**

#### Лекция

Классификация приемов и способов старта и разгона. Виды разгона: с места, с ходу, служебный, экстренный, произвольный. Приемы дросселирования: основное (постоянное, переменное), компенсаторное (опережающее, синхронное). Способы управления акселератором: плавное, резкое, вариативное. Режим работы двигателя при ускорении: оптимальный, интенсивный, форсированный. Способы переключения передач: последовательное, с пропуском, в восходящем или нисходящем порядке. Способы управления сцеплением: плавное, резкое, с задержкой, с паузой.

Способы управления рычагом КПП: моментное, с паузой, задержкой.

Фазы разгона: ранняя, предрабочая, начальная, основная, компенсаторная, заключительная.

### Практическое занятие

Характеристика разновидностей старта, стартового и дистанционного разгона в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Старт групповой, командный, индивидуальный.

Интенсивный и форсированный разгон в режиме максимального крутящего момента и максимальных оборотов двигателя. Особенности разгона на автомобилях с передним, задним и полным приводом. Способы загрузки заднего колеса мотоцикла.

### Самостоятельная работа

Техника и тактика старта. Старт моторный и сенсорный. Отслеживание стартового сигнала периферическим зрением. Установка технического транспортного средства в предстартовой зоне. Требования к вертикальности мотоцикла и соосности колес автомобиля. Трогание с минимальной пробуксовкой колес. Варианты управления педалью или рычагом сцепления. Применение способа наката колес. Двойной выжим сцепления на переднеприводных автомобилях. Явный и скрытый фальстарт. Переключение передач в режиме максимального крутящего момента. Ранее или позднее переключение в зависимости от коэффициента сцепления и положения соперника. Ступенчатый разгон на льду. Прерывистый разгон на снежной целине и на грязевых участках трассы. Стартовый рывок и обгон на стартовой решетке в АКГ.

### Самостоятельная работа

Разработка плана-задания начинающим спортсменом по отработке техники старта в мотоспорте. Стартовая посадка. Способы переменного дросселирования.

Противодействие влиянию опрокидывающего момента. Варианты работы рычагом сцепления. Подтормаживание переднего колеса. Контроль захлеста голени при трогании. Асимметричное положение ног при упоре на



одну подножку. Особенности старта в мотокроссе, спидвее со стартовой машины. Выбор стартовой позиции.

### **Тема 3.4. Классификация приемов руления**

#### **Лекция**

Классификация техники руления. Значимость приемов руления. Виды, разновидности, способы, приемы. Основное руление: скоростное (темповое, равномерное, ускоренное, замедленное, с максимальной скоростью), силовое (преодолевающее, уступающее, с дозированным усилием, с максимальной скоростью); корректирующее: поисковое, уравнивающее, гиперкорректирующее, сопровождающее, тормозящее; компенсаторное: синхронное, опережающее, запаздывающее. Способы руления: круговой, импульсный, комбинированный. Хваты: основной, боковой, скрестный, закрытый, неполный, открытый, скользящий, стопорящий. Повороты рулевого колеса: одной и двумя руками, с перехватом и без перехвата, поочередно или одновременно. Разновидности перехватов: скрестный, через тыльную или ладонную часть кисти. Подкрут. Предварительный захват. Фазы руления.

#### **Практическое занятие**

Ознакомление с технологией обучения технике руления с позиций педагогики на практических занятиях Центра высшего водительского мастерства. Демонстрация приемов. Объяснение. Опробование. Разучивание. Методы контроля и коррекции.

#### **Самостоятельная работа**

Характеристика видов, способов и приемов руления применительно к ситуациям управления автомобилем. Ошибки в технике руления и их последствия. Сравнительный анализ приемов руления. Скоростные и силовые показатели техники руления у спортсменов высшей квалификации.

Оптимальное положение рук на рулевом колесе при управлении автомобилем одной и двумя руками. Характеристика различных способов захвата и удержания руля.

## **Тема 3.5. Классификация приемов торможения**

### **Лекция**

Классификация приемов торможения. Роль и место торможения в системе активной безопасности гонщика и водителя. Виды торможения: частичное, полное, служебное, экстренное, аварийное, стояночное. Способы торможения: основное, вспомогательное, дополнительное, внешнее. Торможение рабочим тормозом: плавное, резкое, прерывистое, ступенчатое, вариативное. Торможение двигателем: на постоянной передаче, с включением пониженных передач последовательно и с пропуском циклов, газ-тормоз. Комбинированное торможение. Переключение пониженных передач: ударное, мягкое, с перегазовкой. Фазы торможения: предварительная, подготовительная, начальная, экстренная, основная, компенсаторная, заключительная, аварийная.

### **Практическое занятие**

Мотоспорт. Плавное торможение передним тормозом. Ступенчатое торможение задним тормозом. Последовательное переключение пониженных передач без выключения сцепления. Торможение с дополнительной загрузкой заднего колеса весом тела гонщика в задней посадке или стойке. Аэродинамическое торможение в МКГ.

### **Практическое занятие**

Автоспорт. Приемы торможения левой ногой в поворотах для дополнительной загрузки упорного (наружного) колеса, перед преодолением неровности, перед вынужденным прыжком, для искусственного создания эффекта бокового соскальзывания задней оси на переднеприводном и полноприводном автомобиле. Торможение стояночным тормозом для выполнения скоростного разворота автомобиля.

### **Самостоятельная работа**

Применение приемов и способов торможения в сложных и экстремальных условиях движения. Плавное торможение с постоянным усилием на дуге поворота и при снижении скорости на неровностях. Резкое

торможение для создания эффекта опережающей стабилизации (передняя разгрузка), для предотвращения прыжка на трамплине, для создания управляемого соскальзывания в фазе управляемого заноса.

#### Самостоятельная работа

Особенности применения импульсных форм торможения (прерывистое, ступенчатое, вариативное) при дефиците времени, дистанции и низком коэффициенте сцепления. Характер тормозных усилий по силе и продолжительности.

Нетрадиционные приемы торможения: боковым соскальзыванием, заносом задней оси, вращением автомобиля. Приемы аварийного контрактного торможения.

### **Тема 3.6. Классификация поворотов**

#### Лекция

Особенности движения технического транспортного средства по криволинейной траектории. Центробежная сила и ее зависимость от кривизны дуги и скорости движения. Способы уравнивания центробежной силы.

Классификация поворотов. Простые, сложные, опасные, сочлененные, плавные, резкие, обратные. Категории поворотов: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7. Геометрия движения. Основные фазы: подход, вход, движение по дуге, выход.

Способы прохождения поворотов. Вкатывание, силовое скольжение. Стабилизация при потере устойчивости и управляемости.

#### Практическое занятие

Техника прохождения поворотов.

Управляющие действия в зоне подхода. Активное вариативное торможение. Заход на оптимальную траекторию. Контрсмещение. Особенности раннего и позднего (глубокого) входа. Механизмы загрузки управляемых колес весом автомобиля. Композиция "загрузка-поворот-тяга" как способ перевода автомобиля на дугу поворота. Движение по дуге

поворота. Оптимальное положение рук. Баланс устойчивости с помощью руления и дросселирования. Ошибки, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Выход в режиме ускорения. Распускание траектории.

#### Практическое занятие

Тактика прохождения поворотов. Понятие о сглаживающей траектории. Способы прохождения поворотов: вкатыванием, силовым скольжением, с заносом задней оси. Построение оптимальной траектории движения в поворотах разных категорий. Особенности прохождения простых и сложных поворотов. Характеристика поворотов по критерию безопасности. Особенности движения в режиме максимального крутящего момента и режиме максимальных оборотов. Изменение траектории в зависимости от характеристики работы в двигателе ("геометрия под мотор"). Преодоление неровностей на дуге поворота. Переключение передач и торможение в повороте. Особенности прохождения поворотов в предельном скоростном режиме.

#### Практическое занятие

Анализ видеозаписей прохождения поворотов в отдельных дисциплинах авто и мотоспорта. Рассмотрение вариантов оптимальной борьбы. Исполнительское искусство лучших гонщиков мирового класса.

#### Самостоятельная работа

Характеристика поворотов по геометрическим признакам. Взаимосвязь скоростного режима, технических приемов управления с категорией поворотов.

Способы прохождения поворотов: вкатывание, силовое скольжение, с заносом задней оси. Особенности прохождения поворотов в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

#### Самостоятельная работа

Ознакомление с приемами активной безопасности для стабилизации технического транспортного средства при потере устойчивости и управляемости в повороте. Опережающие и контраварийные действия.

## **Тема 3.7. Классификация приёмов преодоления неровностей**

### Лекция

Устойчивость и управляемость технического транспортного средства при преодолении неровностей. Классификация неровностей. Подъем, спуск, яма, канава, косогор, бугор, выступ, колея, трамплин, волны. Способы преодоления. Опережающая и последующая стабилизация. Опережающий подскок. Уступающая амортизация. Прыжок в спуск и "выстрелом". Фазы действий: подход, отрыв, полет, приземление. Безопорная фаза.

Стабилизация технического транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Влияние стабилизирующего и гироскопического моментов. Активная безопасность спортсмена.

### Практическое занятие

Характеристика основных видов неровностей и способов преодоления. Резкое торможение перед преодолением ям, канав, уступов с помощью реакции подвески. Боковая разгрузка как способ преодоления отдельных препятствий. Создание устойчивости за счет использования гироскопических моментов вращающихся колес. Управление в ситуациях аквапланирования.

### Самостоятельная работа

Ознакомление с техническими особенностями современной спортивной техники для скоростного преодоления неровностей. Газогидравлические амортизаторы: "Кони", "Бильштейн". "Сакс", "Монро", "Карбон". Пружины с переменным шагом. Усиленные рессоры полпоприводных автомобилей. Моноподвеска заднего колеса кроссовых моделей мотоциклов. Изменяемая жесткость подвески. Стабилизаторы поперечной устойчивости. Защиты бензобаков из современных композитных материалов. Средства противоскольжения. Дифференциалы повышенного трения (блокировки). Защитные устройства.

### Самостоятельная работа

Активная безопасность при преодолении неровностей. Зацеп и упор как приемы повышения боковой устойчивости. Особенности стабилизации

технического транспортного средства в колесе. Боковая разгрузка различной амплитуды и ее выполнение с помощью приемов рывкового руления. Опережающая стабилизация (передняя разгрузка) с помощью различных приемов торможения. Особенности преодоления препятствия "лежащий полицейский".

#### Самостоятельная работа

Повышение управляемости при подбросе, подскоке, прыжке. Фазовый характер прыжка (подход, отрыв, полет, приземление) и управляющие действия гонщика. Стабилизация технического транспортного средства при продольном и поперечном раскачивании. Акваланирование при преодолении водной поверхности. Преодоление неровностей различной конфигурации (косогор, отрицательный уклон, крутой спуск-подъем, трамплин).

Преодоление неровностей на различном покрытии (болото, песок, снежные переметы, дюны, броды). Способы эвакуации застрявшего транспортного средства с помощью технических средств (лебедки, домкраты, лаги).

### **Раздел 4. Методика начального обучения**

#### **Тема 4.1. Структура тренажерной подготовки**

##### Лекция

Роль и место тренажерной подготовки в системе обучения и тренировки спортсменов разной квалификации. Виды тренажерных устройств и их возможности для формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств. Особенности тренажерного метода начального обучения в технических видах спорта. Система подготовительных, основных, дополнительных и контрольных упражнений. Способы объективной и субъективной оценки мастерства. Логика построения учебного процесса. Особенности индивидуального и группового обучения.

### Самостоятельная работа

Использование ТСО в учебном процессе. Разновидности тренажерных устройств, применяемых в обучении водителей и спортсменов. Применение видеозаписи руления и педалирования для оценки техники управляющих действий. Цифровая видеозапись и компьютерный анализ приемов. Телеметрическая регистрация ЧСС. Способы объективной оценки работоспособности и состояния здоровья.

### Самостоятельная работа

Просмотр учебного видеофильма «Тренажерная подготовка военных водителей».

## **Тема 4.2. Состав изучаемых приемов и двигательных композиций**

### Лекция

Характеристика видов, разновидностей, способов и приемов, используемых спортсменами высшей квалификации при управлении автомобилем. Особенности управляющих действий в критических ситуациях. Приемы активной безопасности в арсенале водительского мастерства. Элементы высшего мастерства и их биомеханические особенности. Индивидуализация приемов.

### Практическое занятие

Особенности тренажерного метода для индивидуального и группового обучения: детей, подростков, женщин, водителей, сотрудников спецслужб, инвалидов. Применение тренажерной подготовки в учебно-тренировочном процессе спортсменов разной квалификации.

Проведение анализа видеозаписи скоростных управляющих действий. Оценка рациональности движения, быстроты, точности, координированности, результативности. Выявление ошибок выполнения и установление их причин. Рекомендации для совершенствования мастерства.

## **Тема 4.3. Комплекс подготовительных упражнений**

### Практическое занятие

Подбор посадки в соответствии с морфологическими особенностями.

Установка рук на рулевом колесе. Изучение упражнений: "маятник" одной и двумя руками, "маятник" на 4 и 8 счетов. Освоение технологии "поворот-выравнивание" рулевого колеса. Формирование начальных навыков руления и скоростной координации движений в верхнем секторе рулевого колеса. Совершенствование хватательных движений, безопасного возврата руки в исходное положение. Самоконтроль выполнения периферическим зрением.

#### Практическое занятие

Ознакомление с методикой начального обучения. Демонстрация подготовительных упражнений. Требования к показу. Замедленное и ускоренное выполнение. Устранение ошибок на ранней стадии обучения. Ступенчатое изменение скорости выполнения. Педагогический контроль. Педагогические технологии: "Делай как я", "Делай за мной", "Делай вместе со мной", "Делай сам".

#### Самостоятельная работа

Продемонстрировать подготовительные упражнения. Определить цель, задачи, метод выполнения.

### **Тема 4.4. Комплекс основных упражнений**

#### Лекция

Изучение приема "скоростное руление с перехватом на боковом секторе рулевого колеса". Раздельный метод. Подготовительные упражнения для основной и вспомогательной руки. Целостный метод. Отработка координации работы двух рук. Изучение приема "скоростное руление одной рукой с перехватом в нижнем секторе рулевого колеса". Изучение способа перекаат через тыльную сторону кисти. Особенности супинации и пронации кисти и предплечья. Рывок как способ сокращения фазы перехвата. Ознакомление с приемом руления при перекаате через ладонь.

#### Практическое занятие

Педагогические технологии обучения приемам скоростного руления. Объяснение. Показ. Разучивание. Автоматизация навыков. Применение метода ступенчатых нагрузок. Обучение пальпаторному способу измерения



ЧСС после предельной нагрузки. Анализ динамики ЧСС.

Самостоятельная работа

Продемонстрировать основные упражнения комплекса. Пояснить особенности выполнения.

#### **Тема 4.5. Комплекс комбинированных упражнений**

Практическое занятие

Изучение приемов комбинированного руления. Переход от руления одной к рулению двумя руками. Двухкруговое руление одной рукой со сменой направления. Смена скорости вращения рулевого колеса. Руление одной с подкрутом другой рукой. Руление одной с подтормаживанием другой рукой.

Комбинированное руление с интенсивной комбинированной работой ног. Скоростное "педалирование".

Практическое занятие

Педагогические технологии обучения комбинированному рулению. Метод выполнения "смена приема" по команде преподавателя. Создание микростресса в процессе обучения. Отработка точности при смене двигательных координаций. Применение активного отдыха для сохранения высокой работоспособности. Переключение от работы руками к работе ногами (руление – педалирование). Повышение интенсивности учебных занятий за счет одновременной работы руками и ногами.

Самостоятельная работа

Продемонстрировать методику измерения ЧСС с лучевой, сонной и височной артерий.

#### **Тема 4.6. Комплекс имитационных упражнений**

Практические занятия

Изучение приемов активной безопасности для стабилизации транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Реакция на занос. Реакция на глубокий занос. Реакция на критический и ритмический занос. Реакция на опрокидывание. Стопорящее руление. Рывковое руление.

Имитация управляющих действий для выполнения скоростных разворотов.

#### Практическое занятие

Ознакомление с методическими подходами обучения контраварийным действиям. Последовательность учебных заданий. Эмоциональное сопровождение. Предпосылки для проявления "взрывных" реакций (психологическое воздействие на обучаемых). Контроль эффективности действий по времени выполнения.

#### Самостоятельная работа

Продемонстрировать элементы управляющих действий ситуационного характера.

#### Самостоятельная работа

Продемонстрировать типичные ошибки при выполнении имитационных упражнений.

### **Тема 4.7. Комплекс контрольных упражнений**

#### Практические занятия

Контрольное задание для оценки координации движения. "Маятник" на 8 счетов с закрытыми глазами. Оценка по конечной фазе выполнения.

Контрольные упражнения для оценки скорости руления. Руление двумя руками. Руление одной рукой. Контрольные нормативы для водителей и спортсменов.

#### Практическое занятие

Проведение контрольного тестирования на автомобиле-тренажере с вывешенной передней осью. Выполнение контрольных заданий на тестирующем тренажере. Оценка скорости управляющих действий ногами (педалирование) и при переключении передач.

#### Самостоятельная подготовка

Проведения тестирования скорости руления у учебной группы до начала, во время и после подготовки.

## **Тема 4.8. Педагогические особенности проведения начального обучения**

### **Лекция**

Методика преподавания тренажерного курса. Терминология. Последовательность обучения. Объяснение задач упражнения. Способы проведения демонстрации. Координационные особенности изучаемых приемов. Методы регулирования тренировочных нагрузок. Ступенчатое повышение скоростного режима. Применение предельных нагрузок. Способы оценки работоспособности. ЧСС как индикатор нагрузки.

Проведение экспресс-анализа видеоматериалов тестирования скоростного руления. Определение характерных ошибок в технике выполнения приемов. Сопоставление объективных показателей (уровень ЧСС и временной норматив) с анализом техники выполнения и координацией движения. Определение реальных резервов и способов самосовершенствования.

### **Самостоятельная работа**

Целевые задачи, содержание, дозировка и методические указания по проведению комплекса упражнений тренажерной подготовки. Формирование координации работы обеих рук. Точность захвата обода рулевого колеса. Рациональные действия по перехвату: перенос руки по кратчайшему пути, захват закрытым хватом, непрерывность поворота и выравнивание.

Обучение приемам скоростного руления. Расчлененный метод. Переход от подготовительных к основным упражнениям. Циклическое руление для закрепления навыков. Усложненные задачи по комбинированному рулению с изменением скорости и направления. Особенности обучения технике перехвата в нижнем секторе при рулении одной рукой. Профилактика травматизма пальцев.

### **Самостоятельная работа**

Особенности формирования навыков контраварийной направленности. Имитационный способ. Рывковые технологии руления. Варианты активных действий при стабилизации автомобиля в критических ситуациях (занос,

скольжение, вращение и опрокидывание автомобиля). Приемы силового и стопорящего руления. Применение статических и динамических усилий при предельном напряжении верхнего плечевого пояса.

Упражнения "танцы на педалях". Формирование скоростных качеств для интенсивной управляющей деятельности ногами. Тестирование скоростных возможностей.

## **Раздел 5. Организация процесса обучения**

### **Тема 5.1. Начальное обучение в автошколах**

#### Лекция

Анализ международного опыта по проведению теоретического и практического экзамена водителей на право управления транспортным средством (ТС) категорий: "А", "В", "С", "Д", "Е". Конвенция экономической комиссии ООН по безопасности движения. Структура контрольных упражнений. Процедура экзамена. Содержание 1 и 2 этапов практического экзамена. Требования к ТС. Оценка выполнения упражнений. Требования по безопасности.

#### Самостоятельная работа

Особенности методики проведения экзамена по вождению ТС. Основные элементы экзамена. Категория "А" (круг, слалом, баланс, торможение, парковка, поворот), категория "В" (разворот на 180°, парковка передним ходом, слалом, торможение, бокс), категория "С" (движение передним и задним ходом, трогание на подъеме, парковка, слалом), категория "Д" (движение задним ходом, виды парковки, трогание на подъеме, остановка на линии, слалом).

### **Тема 5.2. Начальное обучение мотоспорту в СТК и ДЮСТШ**

#### Практическое занятие

Особенности этапа начальной подготовки. Создание фундамента будущих спортивных достижений. Основные задачи – укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств, изучение материальной части, изучение техники управления мотоциклом, нравственное и трудовое

воспитание. Обучение основным элементам техники управления мотоциклом: посадка, трогание, разгон, торможение, переключение передач в восходящем и нисходящем порядке, маневрирование. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма.

Общая физическая подготовка специальной направленности.

Комплекс упражнений на неподвижном мотоцикле. ОРУ специальной направленности: смена посадки, упражнения на координацию и баланс, упражнения для приобретения "чувства мотоцикла", упражнения для развития специфических мышечных групп.

#### Самостоятельная работа

Специальная физическая подготовка.

Комплекс упражнений на движущемся мотоцикле. Смена посадки в движении.

Управление мотоциклом в посадке и стойке. Темповое маневрирование. "Медленная езда". Скоростное маневрирование на мотоцикле. Элементы триала.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в начальной подготовке мотоспортсменов.

Составление комплекса ОРУ для подготовительной части урока. Составление комплекса урока по ОФП. Демонстрация (показ) ОРУ. Способы проведения: отдельный, серийный, поточный, проходной. ОРУ на внимание, игрового характера.

#### Самостоятельная работа

Составление комплексов ОРУ оздоровительной направленности. Комплексы ОРУ специальной направленности.

Овладение навыками проведения различных комплексов гигиенической и производственной гимнастики с учетом профессии и возраста занимающихся.

Подготовка конспектов занятий с группами начинающих спортсменов. Специальные упражнения на мотоцикле, используемом в качестве тренажера.

### **Тема 5.3. Формы учебно-тренировочной работы**

#### Лекции

Урочные и неурочные формы учебно-тренировочной работы. Урок – основная форма организации учебной работы. Типы и структуры уроков. Вводная, подготовительная, основная и заключительная части. Подструктура частей урока. Особенность вводной части в технических видах спорта. Общая и специальная разминка. Обучение и совершенствование в основной части урока. Особенности заключительной части урока. Средства. Методы. Особенности внеурочной работы. Самостоятельная подготовка спортсменов высокой квалификации. Дополнительные занятия.

#### Самостоятельная работа

Проведение общей разминки. Подбор ОРУ. Составление плана-конспекта. Демонстрация упражнений. Организация учебной группы. Специальные упражнения на мотоцикле-тренажере.

### **Тема 5.4. Особенности управления процессом обучения**

#### Практическое занятие

Организация учебно-спортивной и воспитательной работы в СТК ДОСААФ и спортивных секциях на производстве.

Положения о районном (городском) СТК ДОСААФ и о СТК первичной организации ДОСААФ. Основные задачи. Финансирование.

Работа с допризывной молодежью. Подготовка спортсменов сборных команд. Организация спортивных секций. Организация и проведение соревнований.

Подготовка спортсменов-разрядников. Присвоение спортивных разрядов и судейских категорий. Создание спортивных и учебных сооружений.

Подготовка водительских кадров. Хозрасчетная деятельность СТК. Материально-техническое обеспечение и снабжение СТК. Планирование и организация учебно-тренировочной работы. Воспитательная работа.

## **VI. Контрольные вопросы и практические задания для самостоятельной работы студентов 1 курса.**

1. История автомобильного и мотоциклетного спорта.
2. Средства «пассивной» безопасности при занятиях мотоциклетным и автомобильным спортом.
3. Профессиональные спортивно-технические клубы, их роль в развитии автомобильного и мотоциклетного спорта.
4. Отличие контрольных нормативов для водителей и спортсменов по скорости руления.
5. Особенности метода начального обучения в автомобильном и мотоциклетном спорте.
6. Характеристика избранного вида автомобильного и мотоциклетного спорта.
7. Общие гигиенические требования к экипировке спортсменов. Специальные требования к спортивной форме в различных видах автомобильного и мотоциклетного спорта.
8. Технические виды спорта, направления и тенденция развития в современных условиях.
9. Средства «пассивной» безопасности при занятиях мотоциклетным и автомобильным спортом.
10. Аварийность в отдельных видах автомобильного и мотоциклетного спорта. Причины и следствия.
11. Модели современной спортивной техники, обеспечившие победы в чемпионатах мира, Европы, традиционных международных соревнованиях.
12. Общая характеристика условий проведения соревнований по мотоциклетному и автомобильному спорту. Зимние и летние соревнования.

13. Возникновение и развитие автомобильного и мотоциклетного спорта. Зарождение автоспорта в России и особенности его развития в современных условиях.
14. Классификация и краткая характеристика основных соревнований по мотоциклетному спорту: массовые виды, мотоциклетный кросс, трековые гонки (по гравийной дорожке и льду), шоссейно-кольцевые гонки, многодневные соревнования и мотобол.
15. Анализ участия российских спортсменов в чемпионате мира, Европы по скоростным видам спорта.
16. Устойчивость и управляемость автомобиля, мотоцикла при преодолении неровностей.
17. Оборудование площадки автодрома для проведения учебного соревнования по скоростному маневрированию на автомобиле.
18. Контрольные упражнения для оценки скорости руления. Организация и место проведения тестирования.
19. Классификация и краткая характеристика основных соревнований по автомобильному спорту.
20. Классификация поворотов в автомобильном спорте.
21. Классификация приемов торможения. Роль и место торможения в системе активной безопасности гонщика и водителя.
22. Спортивно-технические автоклубы. Центры подготовки гонщиков, профессиональные и любительские команды, ДЮСШ, их роль в развитии автомобильного и мотоциклетного спорта в стране.
23. Классификация видов и разновидностей посадки в зависимости от конструктивных особенностей спортивной техники и видов автомобильного и мотоциклетного спорта.
24. Особенности посадки в отдельных видах мотоциклетного спорта. Передняя, задняя и средняя посадки.
25. Морфологические, биохимические и функциональные особенности посадки. Эргонометрические признаки. Индивидуализация.



26. Основные требования к посадке. Посадка как готовность к экстренным действиям. Посадка как оптимальная рабочая поза спортсмена.

### **VII. Зачетные требования для студентов первого курса**

1. Приобрести знания, умения и навыки инструктора по общей физической подготовке для работы в учебных группах младших классов общеобразовательных школ, начальных группах ДЮСТШ.

2. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса, сдать текущие микрозачеты по пройденным темам.

3. Выполнить требования по самостоятельной подготовке в форме письменных контрольных работ и нормативов по общей физической подготовке.

4. Выполнить программу кафедрального спецкурса «Основы экстремального вождения».

### **План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов первого курса**

| Раздел подготовки | Содержание   |
|-------------------|--|
| 1                 | 2  |
| 1. Теоретическая  | Сдать зачеты по темам:<br>1.1. История авто и мотоспорта<br>1.2. Техника в авто и мотоспорте<br>1.3. Правила соревнований по избранному виду спорта  |
| 2. Методическая   | Выполнить контрольные письменные работы:<br>1.1. Конспект беседы по одной из тем учебной программы<br>1.2. Составить план-конспект ОРУ утренней зарядки<br>1.3. Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в избранном виде спорта |
| 3. Научная        | 3.1. Составить библиографические карточки по выбранной теме<br>3.2. Составить реферат по литературным источникам   |
| 4. Физическая     | Выполнить контрольные нормативы по ОФП   |

|   | УПРАЖНЕНИЯ   | ОЦЕНКА  |           |           |
|---|--|---|-----------|-----------|
|   |  | 5   | 4         | 3         |
|   | Бег 100 м<br>(сек.) м\ж  | 13,0/15,3                                       | 13,5/16,0 | 14,3/17,0 |
| 1   | 2  |   |           |           |
|   | Бег (мин, сек.)<br>муж. – 1000 м,<br>жен. – 500 м  | 3,20/2,10                                       | 3,45/2,20 | 4,15/2,30 |
|   | Подтягивание на<br>перекладине<br>(кол-во раз) муж.  | 14  | 11        | 8         |
|   | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу (сгибание<br>рук под углом 90<br>гр., кол-во раз) –<br>женщины   | 16  | 13        | 10        |
|   | Прыжок в длину<br>с места (м, см)<br>м\ж   | 2,40/2,10                                       | 2,25/2,00 | 2,10/1,90 |
|   | Плавание 100 м<br>(мин, сек.)  | С учетом времени (см. нормативы<br>по плаванию) |           |           |
| 5. Спортивная (для<br>действующих<br>спортсменов) | 5.1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному<br>виду спорта<br>5.2. Участвовать в подготовке по программам ЦВВМ<br>5.3. Участвовать в судействе соревнований             |   |           |           |
| 6. Трудовая                                       | 6.1. Приобрести начальные трудовые навыки<br>6.2. Изучить приемы техники безопасности<br>6.3. Участвовать в трудовой практике на кафедре                                     |   |           |           |
| 7. Инженерно-тех-<br>ническая                     | 7.1. Подготовка учебной техники к занятиям<br>7.2. Подготовка спортивной техники к УТЗ и<br>соревнованиям<br>7.3. Ознакомление с современными моделями<br>спортивной техники |   |           |           |
| 8. Морально-нравст-<br>венная                     | 8.1. Составление личного обязательства<br>8.2. Самоотчет   |   |           |           |

## VIII. Структура и содержание дисциплины второго года обучения

(3-й и 4-й семестры)

*Общая трудоемкость 9,5 з.е. или 342 час.,  
ауд.–176 час. (32 час.- лек., 144 час.- прак.), СРС-157 час., экз. – 9 час.*

| № | Разделы и темы дисциплины  | Семестр  | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |         |           |                      | Итого              | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)<br>Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|----------|-----------------|--|----------------------|---------|-----------|----------------------|--------------------|---|
|   |  |          |                 | Аудиторные занятия   |                      |         | СРС       | Внеаудиторная работа |                    |   |
|   |  |          |                 | Лекции   | Практические занятия | Экзамен |           |                      |                    |   |
| 1 | 2  | 3        | 4               | 5  | 6                    | 7       | 8         | 9                    | 10                 |   |
|   | <b>Раздел 1.<br/>Соревновательная деятельность в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС)</b> | <b>3</b> |                 | <b>2</b>   | <b>4</b>             |         | <b>18</b> | <b>24</b>            |                    |   |
|   | 1.1. Морфологические и функциональные особенности  |          |                 | 2  |                      |         | 8         | 10                   | Мониторинг ЧСС     |   |
|   | 1.2. Характеристика отдельных дисциплин  |          |                 |  | 4                    |         | 10        | 14                   | Контрольная работа |   |
|   | <b>Раздел 2.<br/>Основы спортивной тактики в АиМС</b>  | <b>3</b> |                 | <b>4</b>   | <b>18</b>            |         | <b>20</b> | <b>42</b>            |                    |   |
|   | 2.1. Классификация тактики   |          |                 | 2  | 2                    |         | 6         | 10                   |                    |   |
|   | 2.2. Приемы индивидуальной тактики   |          |                 |  | 8                    |         | 6         | 14                   | Опрос              |   |
|   | 2.3. Особенности тактики в отдельных дисциплинах АиМС  |          |                 | 2  | 8                    |         | 8         | 18                   | Контрольная работа |   |
|   | <b>Раздел 3.<br/>Педагогическая система базовой подготовки</b>                                   | <b>3</b> |                 | <b>12</b>  | <b>50</b>            |         | <b>43</b> | <b>105</b>           |                    |   |

|          |   |          |  |           |           |  |           |            |  |
|----------|---|----------|--|-----------|-----------|--|-----------|------------|--|
|          | 3.1. Структура базовой подготовки   |          |  | 2         | 6         |  | 6         | 14         |  |
|          | 3.2. Обучение экстремному маневрированию  |          |  | 2         | 6         |  | 1         | 9          | Реферат                                  |
|          | 3.3. Габаритная подготовка  |          |  | 2         | 6         |  | 8         | 16         | Ролевая игра                             |
|          | 3.4. Обучение технике преодоления неровностей                                       |          |  | 2         | 8         |  | 8         | 18         | Зачет по разделу                         |
|          | 3.5. Обучение технике прохождения поворотов   |          |  | 2         | 8         |  | 8         | 18         | Анализ видеоматериалов                   |
|          | 3.6. Обучение технике экстремного и аварийного торможения                           |          |  | 2         | 8         |  | 6         | 16         | Контрольная работа                       |
|          | 3.7. Групповая (строевая) подготовка  |          |  |           | 8         |  | 6         | 14         | Составление схем перестроений в движении |
| <b>1</b> | <b>Итого за 3-й семестр</b>   |          |  | <b>18</b> | <b>72</b> |  | <b>81</b> | <b>171</b> | <b>Зачет</b>                             |
|          | <b>Раздел 4. Инженерно-технические особенности в АиМС</b>                           | <b>4</b> |  | <b>4</b>  | <b>10</b> |  | <b>22</b> | <b>36</b>  |  |
|          | 4.1. Устойчивость и управляемость спортивного транспортного средства (ТС)           |          |  | 2         |           |  | 8         | 10         |  |
|          | 4.2. Система пассивной безопасности   |          |  |           | 4         |  | 4         | 8          | Контрольная работа                       |
|          | 4.3. Требования к безопасности соревновательной деятельности                        |          |  |           | 4         |  | 6         | 10         | Реферат                                  |
|          | 4.4. Инженерно-технические требования тренировочной и соревновательной деятельности |          |  | 2         | 2         |  | 4         | 8          | Опрос                                    |
|          | <b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по мотоспорту</b>               | <b>4</b> |  | <b>2</b>  | <b>12</b> |  | <b>6</b>  | <b>36</b>  |  |
|          | 5.1. Скоростные дисциплины мотоспорта   |          |  | 2         | 4         |  | 2         | 8          | Контрольная работа                       |
|          | 5.2. Игровые дисциплины мотоспорта  |          |  |           | 4         |  | 2         | 6          | Ролевая игра                             |

|          |  |          |  |           |            |          |            |            |                      |
|----------|--|----------|--|-----------|------------|----------|------------|------------|----------------------|
|          | 5.3. Экстремальные дисциплины мотоспорта                                       |          |  |           | 4          |          | 2          | 6          | Коллоквиум           |
|          | <b>Раздел 6. Система соревновательной деятельности в АиМС</b>                  | <b>4</b> |  | <b>6</b>  | <b>34</b>  |          | <b>23</b>  | <b>63</b>  |                      |
|          | 6.1. Концепция спортивной тренировки   |          |  | 2         | 4          |          | 6          | 12         | Моделирование        |
|          | 6.2. Основные средства тренировки  |          |  |           | 8          |          | 4          | 12         | Контрольная работа   |
|          | 6.3. Методы спортивной тренировки  |          |  | 2         | 8          |          | 6          | 6          | Коллоквиум           |
|          | 6.4. Виды подготовки   |          |  |           | 6          |          | 3          | 9          | Опрос                |
|          | 6.5. Особенности развития двигательных качеств                                 |          |  | 2         | 8          |          | 4          | 14         | Демонстрация приемов |
|          | <b>Раздел 7. Психологические качества гонщиков</b>                             | <b>4</b> |  | <b>2</b>  | <b>16</b>  |          | <b>12</b>  | <b>30</b>  |                      |
|          | 7.1. Объективные условия, создающие психологическую нагрузку                   |          |  | 2         | 4          |          | 4          | 10         | Тест Люшера          |
|          | 7.2. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности |          |  |           | 6          |          | 4          | 10         | Реферат              |
|          | 7.3. Психологическая подготовка  |          |  |           | 6          |          | 4          | 10         | Ролевая игра         |
| <b>2</b> | <b>Итого за 4-й семестр</b>  |          |  | <b>14</b> | <b>72</b>  | <b>9</b> | <b>76</b>  | <b>171</b> | <b>Экзамен</b>       |
|          | <b>Итого часов за год</b>  |          |  | <b>32</b> | <b>144</b> | <b>9</b> | <b>121</b> | <b>342</b> |                      |

## **IX. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел 1. Соревновательная деятельность в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС).**

#### **Тема 1.1. Морфологические и функциональные особенности.**

##### Лекция

Влияние морфологических признаков на проявление двигательных качеств гонщика, адаптацию к различным условиям внешней среды. Специфические особенности в морфологической структуре спортсменов, специализирующихся в различных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Физиологическая характеристика спортивной деятельности. Нервная система. Особенности деятельности анализаторных систем гонщика. Роль и значение зрительного анализатора. Зрительная оценка трассы. Определение расстояний до препятствий. Слуховой анализатор. Его деятельность по контролю работы двигателя. Вестибулярный анализатор. Его функции при разгоне, торможении, прохождении поворотов, потере устойчивости и управляемости технического транспортного средства. Баланс в безопорном, одноопорном положении. Стабилизация технического транспортного средства при опрокидывании.

Проприорецепция как основной компонент "чувства" транспортного средства. Мышечная чувствительность спортсмена при выполнении сложно-координационных элементов техники. Дыхание. Особенности деятельности дыхательной мускулатуры при управлении техническим транспортным средством.

##### Самостоятельная работа.

Сердечно-сосудистая система (ССС). Сдвиги в организме при предельной работе. ЧСС и АД как компоненты объективной оценки функционального состояния организма гонщика.

Особенности отдельных дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта. Спринтерские виды. Виды спорта, связанные с длительной работой. Статические усилия. Тонические напряжения скелетной мускулатуры. Роль шейно-тонических рефлексов при управлении.

## **Тема 1.2. Характеристика отдельных дисциплин**

### **Практические занятия.**

Виды автомобильного спорта и их краткая характеристика. КГ. Авторалли и рейды-марафоны. Автокросс. Картинг. Трековые автомобильные гонки. Автомногоборье. Внедорожные соревнования. Спринт, подъем на холм, автослалом. Гонки "на выживание". Заезды на установление рекордов. Автотриал.

Виды мотоспорта и их краткая характеристика. Мотоциклетные кольцевые гонки. Мотокросс. Спидвей. Мотогонки по ледовой дорожке. Мотобол. Мототриал. Мотомногоборье. Заезды на установление рекордов. Мотомарафоны. Фигурное вождение мотоцикла. Скийоринг.

Характеристика избранной дисциплины автомобильного и мотоциклетного спорта. Условия проведения соревнований. Трассы. Спортивная техника. Выдающиеся спортсмены.

### **Самостоятельная работа**

Особенности техники управления в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Влияние характера соревновательной деятельности и конструкций автомобиля на технику управления.

Особенности отдельных видов.

Картинг. Торможение левой ногой. Управление рычагом сцепления на картах КС. Ударное включение передач на "сближенных" КПП. Влияние "жесткой" задней оси на управление в поворотах.

Скоростное маневрирование. Основная и обратная посадка. Габаритное маневрирование. Требования к точности глазомерных оценок дистанции и

интервалов. Руление и дросселирование. Особенности выполнения отдельных фигур.

Автомногоборье. Атлетические и технические составляющие, прикладной характер. Специфика бега, стрельбы и плавания. Характер автомобильных подвидов: скоростного маневрирования, экономичного вождения, слалома, спринта, подъема на холм, "осторожного" торможения.

Трековые гонки. Групповой старт. Прохождение поворота с заносом задней оси (классические модели) и соскальзыванием передней оси (переднеприводные модели).

Автомобильные кольцевые гонки. Отличия техники управления формулы и кузовного автомобиля. Влияние специальных асфальтовых шин на устойчивость и управляемость. Характеристика стиля и способов прохождения поворотов.

Ралли. Управление автомобилем при разных коэффициентах сцепления шин с дорогой. Влияние покрытий (асфальтобетон, гравий, макадан, снег, лед).

Штурманская составляющая мастерства. Легенда, стенограмма.

Автокросс. Действия спортсмена при преодолении неровностей. Подброс, трамплин, прыжок. Стабилизация автомобиля при опрокидывании.

Влияние характера соревновательной деятельности и конструкции мотоцикла на технику управления. Характеристика конструктивных особенностей мотоциклов для кросса, ШКГ, спидвея, мотобола, триала, влияющих на управление: мощностные и динамические характеристики двигателей, посадки, конструкция ходовой части и др. Особенности отдельных видов.

Мотокросс. Разновидности посадки. Стойка. Действия корпусом, конечностями при преодолении неровностей. Поперечное и продольное равновесие. Безопорное и одноопорное положения.

Мотобол. Игровая посадка. Управление мотоциклом с помощью дублирующих систем. Повороты, развороты с блокировкой заднего тормоза. Разворот-вращение на месте. Основные приемы: удары, остановки мяча, ведение, финты. Игра вратаря.



Шоссейно-кольцевые гонки. Посадка. Аэродинамический фактор. Прохождение поворотов. Противодействие центробежной силе. Наклон системы "гонщик-мотоцикл" в повороте. Влияние конструкции шин на технику управления.

Спидвей. Особенности посадки в гонках по гравийной дорожке и в гонках по льду. Запуск двигателя. Варианты старта. Дросселирование, балансировка, торможение двигателем. Изменение наклона. Стабилизация мотоцикла при предельном наклоне, боковом соскальзывании, заносе заднего колеса.

### **Практические занятия**

Оборудование площадки автодрома для проведения учебного соревнования по скоростному маневрированию на автомобиле. Установка створа старт-финиш, разметки соревновательных упражнений, зон безопасности, предстартовой зоны.

Стажировка на учебных соревнованиях в качестве маршала по безопасности. Контроль соревновательной зоны. Радиосвязь с руководителем гонки. Подача сигналов участникам судейскими флагами. Предупреждение об опасности на трассе. Проведение хронометража на отрезках. Ведение судейского протокола.

## **Раздел 2. Основы спортивной тактики в АиМС**

### **Тема 2.1. Классификация тактики**

#### **Лекция**

Современные представления о тактике. Тактика как искусство ведения спортивной борьбы. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической. Особенности тактики в технических видах спорта, влияние конструктивных особенностей, вида соревновательной деятельности, трассы и т.п.

Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы.

#### **Самостоятельная работа**

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.

## **Тема 2.2. Приемы индивидуальной тактики.**

Практические занятия.

Характеристика арсенала индивидуальных тактических действий. Старт. Рывок. Лидирование. Преследование. Свободный маневр. Обгон. Блокирование. Финт.

Выбор оптимального приема для борьбы с соперником. Способы психологического воздействия. Маскировка намерений. Реализация тактического замысла. Использование оптимальной геометрии движения. Вариации тактических действий по ходу соревнования в зависимости от: положения в группе участников, технических настроек спортивного транспортного средства, изменения ситуации, форс-мажорных условий.

Цель, задачи и содержание спортивной техники, классификация тактических действий. Специфика тактики в отдельных подвидах автомобильного и мотоциклетного спорта, средства и методы индивидуальной, групповой и командной тактики. Отдельные тактические приемы.

Самостоятельная работа

Обусловленность индивидуальной тактики спецификой контактов между участниками состязания. Целесообразное использование собственных возможностей, внешних условий, конструктивных и технических особенностей спортивной техники.

Особенности индивидуальных тактических действий в зависимости от протяженности и профиля трассы, состава участников, метеорологических условий, системы зачета, индивидуальных возможностей.

## **Тема 2.3. Особенности тактики в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта**

Лекция

Характеристика тактических действий в избранной дисциплине автомобильного и мотоциклетного спорта. Взаимосвязь техники и тактики. Выбор тактических приемов в зависимости от подготовленности спортсмена. Построение плана тактической борьбы с конкретным соперником.

Скоростное маневрирование. Точность маневра и рациональность действий при выполнении фигур скоростного маневрирования: змейка, круг, бокс, стоянка, габаритные ворота, колея, эстафета, пеньки, линия стоп.

Кросс. Характеристика, классификация, особенности тактических приемов. Взаимосвязь тактики со специальной работоспособностью спортсмена. Варианты распределения усилий на дистанции в зависимости от морфофункциональных показателей, уровня технической подготовленности и оснащенности, объективных соревновательных условий.

#### Самостоятельная работа

Тактика преодоления препятствий. Позиционная борьба. Мотобол. Индивидуальная тактика игрока. Основные приемы: отбор мяча, обводка, пас, наведение, подстраховка, финт. Групповая тактика. Статические комбинации: начало игры, розыгрыш из-за боковой линии, угловой, свободный, штрафной удар и спорный мяч. Игровые комбинации: "змейка" в паре, "серпантин", "коридор", "скрещивание".

Командная тактика. Системы нападения: 3-1, 2-2, 1-2-1, 1-1-2. Системы защиты: зонная, персональная опека, прессинг. Особенности тактики игры вратаря.

Шосейно-кольцевые гонки. Тактика старта, разгона. Выбор рациональной траектории в повороте. Сглаживающая траектория. Глубокий вход. Тактика движения при аэродинамическом контакте. Особенности "срочной" информации на трассе. Оперативное управление спортсменами в ходе соревнования.

Трековые гонки. Особенности индивидуальной и командной тактики. Основные тактические приемы. Значимость старта и способы рациональных тактических действий в стартовой зоне. Вариативность тактики в

соответствии с особенностями трека, техническим арсеналом соперников. Психологическое "давление" на противников. Тактические варианты на входе и при прохождении поворотов. Движение по малому и большому радиусу. Маневры на дуге поворота. Создание зоны "шприца" на пути соперников.

Многодневные и однодневные гонки.

Комплексный характер тактических действий. Дорожная и скоростная тактика.

Особенности тактики при прохождении спецучастков трассы. Тактика бесконтактной борьбы. Ориентировка на местности, выбор оптимального маршрута движения. Тактические приемы применительно к горным условиям.

#### Практические занятия

Обучение тактике старта и стартового разгона. Особенности предстартовой посадки. Контроль стартового сигнала периферическим зрением. Варианты работы педалью (рычагом) сцепления: резко, плавно, с задержкой, двойной выжим.

Отработка разгона на дистанциях: 5м, 10м, 20м, 50м и 100м. Хронометраж попыток. Отработка тактики фальстарта.

Обучение элементам тактических действий по преодолению типичных критических ситуаций: снос передней оси, занос разной амплитуды, вращение.

Применение опережающих и запаздывающих реакций. Тактика управления автомобилем в контролируемом скольжении.

Ознакомление с технологией «управляемый занос» при движении по дуге, по кругу, по извилистой дороге.

Анализ видеозаписи одного из этапов чемпионата мира в Ф-1. Отслеживание тактической борьбы в лидирующей группе спортсменов. Выявление характерных ошибок, приводящих к потере устойчивости и управляемости автомобиля.

## **Радел 3. Педагогическая система базовой подготовки**

### **Тема 3.1. Структура базовой подготовки**

#### Лекция

Цель, задачи, формы и средства обучения и контроля. Этапы обучения: вводный, начальный, основной, специальный, заключительный. Предмет обучения - универсальный арсенал управляющих действий, выявленный у спортсменов высшей квалификации и усовершенствованный в результате научных исследований.

#### Практические занятия

Разделы системы подготовки и их характеристика. Теоретическая подготовка. Тренажерная подготовка. Летняя и зимняя автодромная подготовки.

#### Самостоятельная работа

Тестирование технического мастерства. Система подготовительных, основных, контрольных и дополнительных заданий в сочетании с элементами теоретического обучения.

### **Тема 3.2. Обучение экстремному маневрированию**

#### Лекция

Факторы, влияющие на возможность выполнения экстремного маневрирования: коэффициент сцепления шин с дорогой, прижимная сила, избыточная и недостаточная поворачиваемость, гиргоскопические моменты, тормозная и разгонная динамика, конструктивные особенности транспортного средства, характер дорожного полотна.

Технические и тактические приемы, применяемые спортсменами для выполнения экстремных маневров: загрузка управляющих колес, загрузка переднего упорного колеса, боковые и продольные разгрузки, оптимальная геометрия маневра, опережающая и последующая стабилизация для сохранения устойчивости и управляемости, выпрямление траектории при аквапланировании и при преодолении неровностей, отказ от рефлексорного торможения в экстремальных условиях.

## Практические занятия

Педагогические особенности формирования навыков экстренного маневрирования. Применение раздельного метода для обучения приемам, имеющим сложные координационные связи. Закрепление навыков дозированного, силового, опережающего и скоростного руления. Изучение приемов повышения устойчивости и управляемости транспортного средства за счет перераспределения вертикальных нагрузок по осям и колесам. Приобретение умения прогнозирования и обеспечения оптимальной геометрии маневров в поворотах и ситуациях, связанных с экстренным объездом препятствий. Обучение технологиям управления при маневрировании задним ходом.

### Самостоятельная работа.

Формирование начального чувства потери устойчивости и управляемости. Освоение приемов и способов самостраховки. Достижение педагогического эффекта за счет увеличения общего объема тренировочных заданий и интенсификации процесса обучения. Система контрольных упражнений.

Обучение приемам экстренного маневрирования. Освоение приема "загрузка-поворот-тяга" на модели упражнений: "змейка" (линейная, смещенная, асимметричная). Освоение приема "загрузка" торможением левой ногой на моделях упражнения "змейка" со смещением 3 - 5 м. Освоение приема "перетормаживание" на моделях упражнения "змейка" со смещением 10 и 15 м. Обучение движению задним ходом с контролем по зеркалам заднего вида. Выполнение маневрирования на ограниченной площади (разворот – восьмерка, разворот в три приема, въезд в бокс). Выполнение контрольных упражнений: "переставка", "змейка-переставка", "змейка-ловушка".

### **Тема 3.3. Габаритная подготовка**

#### Лекция

Чувства статических и динамических габаритов транспортного средства как составная часть "чувства транспортного средства". Роль зрительных восприятий в оценке расстояний до препятствий. Контрольное поле зрения. 4

основных обзорных зоны: центральная, периферическая, задняя, внутренняя. «Чувство дистанции». Ограниченный обзор "Мертвая зона".

Концепция формирования чувства габаритов транспортного средства. Формы, средства и методы подготовки. Использование ТСО в учебном процессе. Метод срочной и сверхсрочной информации. Обеспечение непрерывного контакта с обучаемым с помощью языка жестов. Передача информации по радиоканалу.

#### Практические занятия

Педагогические особенности формирования чувства статических и динамических габаритов транспортного средства. Формы группового и индивидуального обучения. Повторный метод.

Метод контрастных заданий. Контрольный метод оценки мастерства. Структура маятникообразных упражнений для формирования чувства переднего, заднего габарита, углов автомобиля.

Поточный метод для формирования чувства боковых габаритов. Фронтальный метод для обучения приемам парковки передним и задним ходом. Карусельный метод для совершенствования мастерства.

Обучение приемам точной парковки передним и задним ходом. "Маятник" передним, задним ходом, углами автомобиля. Отработка точности остановки транспортного средства перед препятствием.

#### Самостоятельная работы

Изучение особенностей точной парковки задним ходом с контролем в зеркала заднего вида.

Выполнение контрольных упражнений "въезд в бокс", "параллельная парковка".

Участие в групповом обучении водителей в качестве стажера-информатора. Установка ограничителей.

Разметка учебных упражнений. Передача объективной информации обучаемым жестами и по радиоканалу. Обеспечение безопасности в зоне выполнения упражнений.

### **Тема 3.4. Обучение технике преодоления неровностей**

#### Лекция

Концепция способов преодоления неровностей за счет искусственного изменения ОЦМ (общего центра масс). Виды неровностей и характер управляющих действий спортсмена. Механизмы стабилизации транспортного средства. Приемы для сохранения устойчивости и управляемости. Особенности применения в зависимости от конструктивных особенностей транспортного средства, характеристики амортизирующих устройств, характер покрытия дорожного полотна, видов неровностей.

Причины, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Ошибки водителя, приводящие к разрушению узлов и агрегатов транспортного средства. Типичные аварийные ситуации.

Характеристика педагогических методов обучения преодолению неровностей. Выявление наиболее эффективных приемов, предназначенных для преодоления различных препятствий. Объяснение одного из способов преодоления неровностей и педагогического подхода для его реализации.

#### Практические занятия

Педагогические особенности обучения технике преодоления неровностей. Изучение приемов: передняя и боковая разгрузка, опережающая стабилизация, упор, зацеп, стабилизация в колее, стабилизация при продольном раскачивании, аквапланирование. Обучение с применением искусственных препятствий и энергопоглощающих устройств. Обучение в реальных условиях кроссовых трасс. Обучение в условиях бездорожья. Способы оценки мастерства. Контрольные упражнения.

#### Самостоятельная работа.

Обучение приемам: передняя и боковая разгрузка. Подводящие упражнения. Отработка навыков резкого торможения левой ногой перед препятствием для создания реакции передней подвески. Создание вариативного навыка для преодоления различных типов неровностей. Обучение технике рывкового руления для мгновенной боковой разгрузки. Изучение способов



самостраховки, препятствующих ритмическому раскачиванию автомобиля после экстренного маневра.

### **Тема 3.5. Обучение технике прохождения поворотов**

#### Лекция

Концепции обучения, применяемые в России и за рубежом на стационарных гоночных трассах. Особенности базового автодромного обучения с системой подготовительных, подводящих, основных, дополнительных и контрольных упражнений.

Зарубежный опыт упрощенных моделей обучения с изучением конкретных поворотов стандартной трассы. Педагогическая цепочка ступенчатого обучения с последовательной реализацией учебных задач. Перенос навыков в режим скоростного движения. Последовательность изучения поворотов от "крутых" до "быстрых". Пофазное соединение общей структуры прохождения. Формирование понятий и схем оптимальной геометрии движения. Структура приемов активной безопасности.

#### Практические занятия

Анализ педагогических подходов при обучении в отдельном упражнении, при прохождении поворотов в учебном и скоростном режиме, при контрольном прохождении поворота на максимальной скорости. Способы выставления дополнительных ориентиров на стационарной трассе для регистрации времени прохождения. Меры безопасности при скоростном прохождении отдельной секции трассы и круговом движении в скоростном режиме.

Педагогические особенности обучения технике и тактике прохождения поворотов. Изучение способов плавного и резкого входа в поворот с загрузкой управляемых колес весом автомобиля. Варианты входа в поворот с управляемым соскальзыванием задней оси. Обучение движению по дуге с сохранением устойчивости и управляемости. Методический подход по формированию связи между рулением и дросселированием (упражнения круг, сходящаяся и расходящаяся спирали). Отработка выхода из поворота.

Выведение обучаемого на режим движения по сглаживающей траектории. Поточное обучение в поворотах 5, 4 и 6 категорий. Контрольные упражнения. Приемы самостраховки.

Обучение технике и тактике прохождения поворота 5 категории. Показ траектории за лидером.

Демонстрация способов прохождения. Прохождение поворота по внутренней, наружной и сглаживающей траектории. Изучение приема "контрсмещение". Прохождение поворота в заносе. Выполнение контрольного норматива.

#### Самостоятельная работа

Стажировка в качестве помощника преподавателя в групповом учебно-тренировочном занятии. Расстановка разметки и ориентиров. Организация безопасности при выпуске на трассу, при прохождении поворота, при переезде в предстартовую зону. Организация смены направления движения. Хронометраж попыток.

### **Тема 3.6. Обучение технике экстренного и аварийного торможения**

#### Лекция

Трехуровневая программа обучения технике и тактике торможения. Обучение стандартным приемам: плавное непрерывное, плавное с увеличением усилия, торможение двигателем, импульсное с частотой не более 3 имп./с.

Обучение интенсивным способам замедления: резкое, прерывистое, ступенчатое, вариативное, комбинированное с перегазовками при включении пониженных передач.

Обучение экстраординарным приемам и способам: управляемый занос, силовое скольжение, вращение, контактное торможение. Особенности торможения на автомобилях, оборудованных системой ABS. Негативные явления, связанные с ошибками в торможении - неадекватность примененного приема характеру покрытия, величине коэффициента сцепления.

## Самостоятельная работа

Характеристика педагогических технологий обучения технике и тактике торможения.

Особенности индивидуального и группового обучения. Типичные ошибки и методы их устранения.

## Практические занятия

Использование многопоточного обучения при обеспечении высокой дисциплины занимающихся и организованности педагогического персонала. Применение повышенных мер безопасности пропорционально увеличению скорости движения и степени риска в упражнениях. Применение автодромных условий для выработки навыков торможения на максимально достижимой скорости и снятие синдрома "двигательного паралича" при экстренном торможении. Изучение нестандартных приемов торможения ("газ-тормоз", торможение в поворотах и на неровностях, торможение стояночным тормозом для выполнения экстренных разворотов). Формирование чувства блокировки колес. Применение ТСО: видеозапись динамики вращения колес, оснащенных спецразметкой, оснащение трассы визуальными ориентирами.

Обучение технике экстренного комбинированного торможения. Изучение подготовительных упражнений: доведение частоты импульсации до 4 движений/сек, изучение способов перегазовки, отработка навыков быстрого переключения передач. Отработка приема "перетормаживание".

Участие в многопоточном обучении с экспресс-информацией после каждой попытки.

Изучение подхода - обучение через ошибку с преднамеренной блокировкой колес на ранней и поздней стадии торможения. Выполнение торможения в соревновательном режиме (парный старт-финиш).

Проведение индивидуального обучения технике торможения. Показ приемов. Констатация и устранение ошибок. Рекомендации для самостоятельной работы.

### **Тема 3.7. Групповая (строевая) подготовка**

#### **Практические занятия**

Концепция группового обучения как возможность изучения правил коллективного поведения и прогнозирования ситуаций в дорожном движении. Обучение в стандартных условиях (въезд - выезд из потока, перестроение при неполном обзоре, движение в колонне и многорядных потоках, маневры следования, лидирования, пересечения).

Обучение в сложных условиях (сокращение интервала и дистанции, наложение траекторий, объезд и обгон в потоке, встречный разъезд).

Обучение в критических ситуациях (внезапная остановка, резкий маневр участника движения, закрытый обзор, экстренное торможение в потоке, объезд в ограниченном пространстве, внезапное сокращение дистанции и интервала).

Адаптация индивидуальных приемов управления к групповому движению.

Характеристика группового способа обучения. Использование поточного, фронтального и кругового методов. Этапы обучения. Особенности обучения в экстремальных условиях движения.

Педагогические особенности группового обучения. Одновременное обучение группы из 4, 6, 8, 12 транспортных средств. Обучение без инструктора в кабине по радиоканалу.

Отказ от копирования. Трехэтапная структура обучения (формирование чувства динамических габаритов, изучение вариантов перестроения, формирование контраварийных навыков самостраховки).

Применение 4 форм автодромного обучения: строевая подготовка на сокращенной площадке 80x80м, линейная с круговым движением, скоростная на взлетно-посадочных и рулежных полосах аэродрома.

Строевая подготовка.

Движение в колоннах по одному, по два, по три и по четыре. Движение в уступах, в клине, в звеньях по два и по три, в эскорте. Перестроение в движении по командам преподавателя и лидера. Одновременные маневры:

повороты ("все вокруг"), развороты на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ . Поточное маневрирование за лидером. Пересечение траекторий. Остановки: в линию, уступом, клином в колоннах автомобилей.

#### Самостоятельная работа

Разработка плана-сценария группового показательного выступления автомобилистов или мотоциклистов. Графическое изображение упражнений. Методика выполнения. Меры безопасности.

### **Раздел 4. Инженерно-технические особенности в АиМС**

#### **Тема 4.1. Устойчивость и управляемость спортивного транспортного средства**

##### Лекция

Устойчивость автомобиля. Понятие силы и момента силы. Мощность и работа. Понятие равновесия сил и моментов.

Характеристика сил и моментов, действующих на автомобиль в различных режимах движения. Основы теории движения колеса, режим разгона, торможения, движения на повороте, при проезде неровностей. Коэффициент сцепления колеса с покрытием дороги и его использование в скоростном движении.

Понятие динамического коэффициента сцепления. Мощностной баланс автомобиля.

Основные законы механики, действующие при управляемом движении мотоцикла.

Определение действующих сил на колесо мотоцикла. Определение действующих сил на колесо и мотоцикл в целом.

Характеристика основных сил и точки их приложения. Моменты сил, действующих на движущийся мотоцикл; моменты сил действующих в продольной и боковой плоскостях.

Понятие о равновесии, продольной и поперечной устойчивости мотоцикла. Гироскопический момент.

Основные характеристики двигателей, определяющие технику управления мотоциклом. Диаграмма мощности и крутящего момента, редуцирование оборотов и увеличение крутящих моментов.

Основные физиологические, биомеханические и психологические особенности работы гонщика.

Главные силы и моменты, определяющие технику вождения автомобиля на предельных режимах.

Технические приемы вождения спортивного транспортного средства в различных ситуациях: старт, разгон, торможение, преодоление поворотов, использование скольжения и заносов и т.п. Оценка видоизменений технических приемов в зависимости от покрытия дороги, погодных условий, особенностей конструкции транспортного средства.

#### Самостоятельная работа

Анализ движения мотоцикла на границе устойчивости и управляемости на материале видеозаписей соревнований по шоссейно-кольцевым и кроссовым гонкам.

Исследование причин, приводящих к потере устойчивости и управляемости автомобиля по видеозаписям в различных видах автомобильного спорта: кольцевые и трековые гонки, ралли, автокросс.

#### Практические занятия

Практическое знакомство с основными типами устойчивости и управляемости. Предпосылки возникновения критических ситуаций. Приемы стабилизации транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Приемы, использующие уменьшение устойчивости автомобиля для повышения управляемости при прохождении поворотов.

### **Тема 4.2. Система пассивной безопасности**

#### Практические занятия

Причины аварийности в скоростных дисциплинах в автомобильном и мотоциклетном спорте. Типичные ошибки в прогнозе ситуаций, пилотировании, настройке спортивной техники, выполнении

регламентирующих требований (спортивный кодекс, правила соревнований).  
Внутренние и внешние условия обеспечения безопасности в системе Г-Т-ТС-У (гонщик – траса - транспортное средство - условия движения).  
Характеристика условий движения по степени опасности (зоны риска, экстремальная и аварийная).

Анализ видеоматериалов по теме: «Аварии и катастрофы в автомобильном и мотоциклетном спорте».

Определение активной и пассивной безопасности. Предвидение опасных ситуаций. Опережающие и корректирующие действия. Активная и пассивная безопасность автомобиля. Экипировка спортсмена в автомобильном спорте (комбинезон, шлем, белье, система защиты головы и шеи HANS). Действия Водителя, судей и служб обеспечения безопасности в случае аварии.

Тема 4.3. Технические требования к транспортным средствам, используемым в соревнованиях

#### Самостоятельная работа

Карта омологации (регистрации) спортивного автомобиля, срок действия.  
Завод-изготовитель. Торговая марка. Рабочий объем двигателя. Тип конструкции. Материал шасси. Число отсеков кузова. Количество мест.  
Габаритные размеры (длина, ширина, колесная база, свес). Двигатель.  
Токсичность. Надув. Число и расположение цилиндров. Система охлаждения.

Рабочий объем. Материал блока цилиндров. Гильза. Диаметр цилиндра. Ход поршня. Характеристика шатуна. Характеристика коленчатого вала.  
Маховик. Головка блока. Система питания. Диаметр диффузора.  
Распределительный вал. Впуск.

Выпуск. Система зажигания. Топливная система. Электрооборудование.  
Привод. Сцепление. КПП и ее характеристики.

Главная передача. Тип шарниров трансмиссии. Характеристика подвески.  
Амортизаторы. Ходовая часть (колеса, тормоза). Рулевое управление. Салон.  
Внешний вид.

## Самостоятельная работа

Общая характеристика классификации и технических требований к автомобилям, используемым в спортивных соревнованиях (КиТТ).

Проведение технической инспекции перед стартом. Карта омологации спортивного автомобиля. Разрешенные изменения и дополнения.

Группа N. Расточка двигателя. Изменение шестерни привода. Механическая обработка необработанных поверхностей. Замена жиклеров. Установка дополнительных фильтров. Замена материала опор двигателя. Увеличение мощности генератора. Установка электронного зажигания. Модификация главной передачи. Замена материала тормозных накладок. Замена амортизаторов. Замена болтов крепления колес шпильками. Замена места расположения запасного колеса. Установка дополнительных фар. Замена рулевого колеса. Установка защиты картера.

Группа В. Дополнительная обработка деталей (шлифовка, притирка, балансировка, облегчение, изменение), замена поршней, гильз, поршневых пальцев, подшипников, распредвалов, клапанов. Замена масляного поддона, установка масляного радиатора, дополнительная установка топливных насосов, применение любых радиаторов. Замена сцепления, КПП, главной передачи. Установка шарнирных соединений (ШС), параллелограмма Уатта, усиление узлов. Замена тормозных дисков и барабанов. Установка дополнительного топливного бака. Изменение передаточного отношения рулевого механизма. Установка дополнительных фар. Изменения кузова.

### **Тема 4.4. Инженерно-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности**

#### Лекция

Концепция инженерно-технической подготовки и настройки спортивного транспортного средства на конкретные условия соревнований. Обеспечение надежности и безотказности работы агрегатов, узлов и систем. Регулировка для получения максимальных динамических характеристик. Подбор передаточных отношений. Стендовые и дорожные испытания. Подбор



амортизаторов и шин. Инженерное обеспечение соревновательной деятельности.

#### Практические занятия

Проведение технического осмотра спортивной техники. Определение соответствия подготовки транспортного средства требованиям омологации. Проверка технического состояния, соответствия требованиям безопасности, внешнего вида, качества спортивных шин. Составление акта осмотра транспортного средства.

#### Самостоятельная работа

Организация технического обслуживания, ремонта и списания спортивного транспортного средства.

Учет аварийности. Требования по противопожарной безопасности, шумности и токсичности. Хранение, эксплуатация и транспортировка транспортного средства к местам тренировок и соревнований. Оборудование сервисных автомобилей. Подготовка технического персонала. Обеспечение ГСМ. Правила и нормативные документы по эксплуатации, хранению и ремонту спортивной техники.

### **Раздел 5. Основные положения правил соревнований по мотоспорту**

#### **Тема 5.1. Скоростные дисциплины мотоспорта**

##### Лекция

Организация соревнований. Составление календаря соревнований. Положение о соревнованиях.

Программа соревнования. Безопасность. Медицинское обеспечение. Спортивные сооружения. Категории и типы мотоциклов/снегоходов. Дисциплины мотоспорта. Определение результатов.

Официальные сигналы. Требования к участникам, мотоциклам, трассам, безопасности соревнований по шоссейно-кольцевым гонкам, мотоциклетному кроссу, кроссу на снегоходах, супермото, гонкам на гаревой дорожке, гонкам на льду, гонкам на длинном треке, гонкам на травяном треке, кроссу на квадроциклах.

## Практические занятия

Подготовка дополнительного регламента одного из соревнований многоэтапного чемпионата по мотокроссу. Хронометраж квалификационных тренировок.

Участие в судействе соревнований по скоростной дисциплине мотоспорта в качестве секретаря, судьи на трассе, судьи при участниках, хронометриста, технического контролёра.

Изучение судейского оборудования, инструментов.

Овладение методикой подсчёта кругов, хронометрирование, отслеживания лидера.

Участие в организации и судействе соревнований по мотокроссу. Участие в подготовке средств обеспечения безопасности при проведении соревнований.

Участие в обеспечении безопасности соревнований по мотоциклетному кроссу. Ознакомление с организационными мерами по профилактике травматизма, системой медицинского обеспечения участников и зрителей.

## Самостоятельная работа

Общие требования к разработке положения о соревнованиях по скоростным дисциплинам мотоциклетного спорта. Порядок определения личных и командных результатов. Особенности отдельных скоростных дисциплин мотоциклетного спорта. Знакомство с методикой маркирования агрегатов и узлов мотоцикла, подлежащих техническому контролю.

## **Тема 5.2. Игровые дисциплины мотоспорта**

### Практические занятия

Определение мотобола. Возрастные группы участников. Медпомощь, поддержание порядка, официальные лица. Мотоциклы. Тренировка. Сыгранный матч. Определение мест команд. Матч финала. Протесты. Участники соревнования. Минимальное количество игроков в команде. Экипировка полевых игроков. Поле для игры. Судейство, задача спортивных арбитров, осуществление судейства матча, обязанности судей. Деление матча на периоды. Увеличение времени периода. Начало игры, продвижение мяча,

результат игры Начало игры, выбор и смена ворот. Мяч вне игры. Нарушения правил, наказание игрока. Наказание игрока штрафным 11-метровым ударом (пенальти). Технические требования к мотоциклу для игры в мотобол. Выдающиеся спортсмены.

Возобновление игры на боковой линии поля. Возобновление игры ударом от ворот. Возобновление игры угловым ударом. Возобновление игры «спорным мячом». Право преимущества. Обязательные жесты арбитров при проведении соревнований по мотоболу. Участие в организации и судействе соревнований по мотоболу.

#### Самостоятельная работа

Организация судейства соревнований по мотоболу, права и обязанности организатора соревнований. Разработка положения о соревнованиях, утверждение и рассылка предполагаемым участникам. Хронометраж соревнований.

### **Тема 5.3. Экстремальные дисциплины мотоспорта**

#### Лекция

Определение фристайл-мотокросса. Календарь соревнований по фристайл-мотокроссу. Разрешение на проведение соревнований по фристайл-мотокроссу. Закрытый парк для гонщиков (паддок). Зона ожидания. Требования к трассе. Размеры рамп. Судьи на дистанции (флаг-маршалы). Место для судей. Площадка контроля. Организационный офис. Освещение трассы соревнований. Табло официальных результатов, часы. Медицинское обеспечение.

Официальные лица фристайл-мотокросса. Обязанности рефери. Судейская бригада. Лицензии, возраст спортсменов.

Приём трассы спортсменами. Остановка соревнования. Посторонняя помощь. Оценка результатов.

#### Практические занятия

Участие в организации и судействе соревнований по фристайл-мотокроссу. Подготовка положения о соревновании по фристайл-мотокроссу.

## Самостоятельная работа

Требования к мотоциклам, участвующим во фристайл-мотокроссе. Шлем, одежда, экипировка спортсмена. Заявочные формы. Собрание спортсменов и судей (брифинг). Формат соревнования. Медицинский осмотр. Официальные сигналы. Протесты, апелляции. Рейтинг спортсменов во фристайл-мотокроссе.

## **Раздел 6. Система соревновательной деятельности в АиМС**

### **Тема 6.1. Концепция спортивной тренировки**

#### Лекция

Современные представления о спортивной тренировке в автомобильном и мотоциклетном спорте. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные принципы тренировки и ее особенности: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторяемость, индивидуализация.

#### Практические занятия

Биологические и педагогические принципы спортивной тренировки. Значение круглогодичной подготовки гонщиков. Спортивная форма и цикличность тренировки, понятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Структура многолетней тренировки.

#### Самостоятельная работа

Средства тренировки: общеразвивающие физические упражнения, специальные физические упражнения, средства реабилитации.

### **Тема 6.2. Основные средства тренировки**

#### Самостоятельная работа

Физические упражнения как основные средства тренировки в автомобильном и мотоциклетном спорте.

Общеподготовительные упражнения для функционального развития организма спортсмена. Вспомогательные упражнения как базовые для последующего совершенствования.

Специально-подготовительные как модельные формы соревновательных упражнений.

Соревновательные упражнения как целостные действия, отражающие характер спортивной специализации.

Выделение средств тренировки для различных сторон подготовки: технической, тактической, психологической.

#### Практические занятия

Система подводящих упражнений, позволяющая освоить сложные композиции управляющих действий и приемы высшего уровня спортивного мастерства.

Специфика формирования защитных механизмов (приемов активной безопасности) для преодоления явлений, связанных с потерей устойчивости и управляемости транспортного средства.

### **Тема 6.3. Методы спортивной тренировки**

#### Лекция

Методы строго регламентированного упражнения, направленные на углубление совершенствования двигательных навыков и развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям автомобильного и мотоциклетного спорта.

Основные параметры строгой регламентации двигательных действий (содержание, нагрузка, чередование нагрузки и отдыха и др.).

Соревновательный метод. Специфические особенности соревновательного метода, сопоставление сил и способностей, занимающихся в борьбе за первенство, выполнение двигательных действий с установкой на достижение наивысших результатов и др.

Игровой метод. Специфические особенности игрового метода: активные межличностные и межгрупповые отношения.

Характеристика игрового метода: разнообразие приемов, способов достижения цели, комплексное совершенствование качеств, высокая

эмоциональность, высокая инициативность и самостоятельность занимающихся, ограниченная возможность дозирования нагрузки.

Основные методы спортивной тренировки в автомобильном и мотоциклетном спорте. Методы предварительной и основной специальной подготовки: равномерный, смешанный, "до отказа", переменный, повторный. Методы больших и максимальных усилий, изометрический и "волевой" в совершенствовании силы. Методы совершенствования быстроты: уравнивательный, повторный, соревновательный, экстремальный. Методы совершенствования выносливости: переменный, повторный, контрольный, темповый, "до отказа", повторно-максимальный, убывающий интервальный, стандартный, соревновательный.

#### Практические занятия

Рекомендации использования различных методов для отдельных дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта.

Ознакомление с вне тренировочными факторами в системе подготовки, разработанной в олимпийских видах спорта.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности. Характеристика средств восстановления. Фармакологическое обеспечение стимуляции.

Планирование и использование средств управления работоспособностью.

Искусственная гипоксия в системе подготовки. Среднегорье и формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах.

Подготовка и соревновательная деятельность в условиях высоких и низких температур. Реакции спортсменов в условиях низких и высоких температур.

Адаптация организма. Особенности участия в рейдах-марафонах, соревнованиях зимнего спортивного сезона.

#### Самостоятельная работа

Ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов. Особенности проведения УТЗ и соревнований в ночное время. Перестройка и синхронизация суточного биологического ритма. Адаптация к новым

временным условиям во время соревнований, проводимых в разных временных поясах (Африка, Австралия, США).

#### **Тема 6.4. Виды подготовки**

##### Самостоятельная работа

Основные виды подготовки спортсмена: общая и специальная физическая, спортивно-техническая, тактическая, волевая и специальная психологическая, интеллектуальная и теоретическая, инженерно-техническая, комплексная.

Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Совокупность самостоятельных, но связанных этапов; макроциклы, мезоциклы, микроциклы, отдельные тренировочные дни и части тренировочных занятий. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).

Применение отдельных видов подготовки на разных этапах спортивного совершенствования.

Характеристика видов подготовки. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации. Планирование подготовки спортсменов высокой квалификации.

##### Практические занятия

Физическая подготовка. Цели и задачи подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке. Развитие физических качеств и совершенствование силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости и гибкости. Физическая подготовка специальной направленности для развития специфических качеств гонщика. Дополнительные виды спорта и их применение в общей структуре подготовки.

Спортивно-техническая подготовка. Формирование широкого арсенала управляющих действий. Изучение приемов технического мастерства: старт,

разгон, торможение, прохождение поворотов, преодоление неровностей. Отработка приемов активной безопасности.

Тактическая подготовка. Цели и задачи подготовки. Определение спортивно-тактической подготовки. Этапы тактической подготовки. Организация и проведение занятий по тактической подготовке, направленных на совершенствование тактических приемов и тактики в технических видах спорта (индивидуальных, групповых, командных).

Волевая и специальная психологическая подготовка. Воспитание спортивного трудолюбия, устремленности к спортивной победе, инициативности, настойчивости, смелости, самообладания и других качеств и свойств "спортивного характера"; волевая подготовка, задачи и основные методы; объективные и субъективные трудности. Специфические для автомобильного и мотоциклетного спорта трудности, требующие особых волевых проявлений.

Интеллектуальная подготовка. Цели и задачи подготовки. Органическая связь интеллектуальной подготовки с обучением спортивной технике, освоением и совершенствованием спортивной тактики, со специальной психической и физической подготовкой. Интеллектуальное образование спортсмена. Понятие закономерностей функционирования спортсмена. Понимание закономерностей функционирования и развития организма в процессе спортивной деятельности, сущности спорта, принципов, правил и конкретных методов спортивной тренировки.

Инженерно-техническая подготовка. Цели и задачи. Изучение технологического процесса подготовки спортивной техники к соревнованиям.

Приобретение технических знаний по настройке узлов и агрегатов спортивного транспортного средства, по организации ремонта и технического обслуживания, по управлению сервисной бригадой в процессе соревнований. Приобретение практических навыков по подготовке кузова, ходовой части, двигателя.



## Тема 6.5. Особенности развития двигательных качеств

### Лекция

Особенности проявления двигательных и психологических качеств гонщиков высшей квалификации. Общая и частные характеристики отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта в свете проявления способностей спортсмена.

**Быстрота.** Стартовые реакции на зрительные раздражители (стартовая машина, стартовый флаг, стартовый светофор). Быстрота выполнения управляющих действий (скоростное руление, переключение передач, многоимпульсное торможение). Дистанционная скорость (скоростное прохождение элементов трассы, скоростных участков, соревновательной дистанции). Особенности реакции предвосхищения (опережающие действия для сохранения устойчивости и управляемости, для выполнения тактических приемов при контактной соревновательной борьбе).

**Сила.** Изометрический режим для обеспечения посадки и удержания рулевого колеса. Динамический режим при скоростном и рывковом рулении. Дозирование максимальной силы и силовой выносливости в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта, связанных с преодолением неровностей.

**Ловкость.** Координационные способности гонщиков (оценка статических и динамических габаритов, сохранение устойчивости в системе В-А-Д-С, координированность движения по силе, быстроте, продолжительности, согласованности). Способность к построению оптимальной геометрии движения. Способности к применению и конструированию нестандартных координаций для преодоления критических ситуаций.

**Выносливость.** Специальная соревновательная выносливость в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта (спринтерских, стайерских, марафонских). Повышение психологической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений утомления, температурного дискомфорта, предельного скоростного режима.

Характеристика форм, средств и методов совершенствования двигательных и психологических качеств. Анализ эффективных подходов в избранном виде спорта.

#### Практические занятия

Методика совершенствования быстроты. Тренажерный метод для формирования скорости управляющих действий. Методы совершенствования стартового разгона на дистанциях от 5 до 200 м. Скоростное прохождение поворотов различных категорий (6,5,4,3). Повторный метод прохождения элементов, связок трассы. Контрольный метод прохождения СУ. Круговой метод тренировки на кольцевых трассах. Метод скоростного лидирования. Метод скоростного стенографирования.

Методы силовой подготовки. Тренажерный метод для развития силы верхних и нижних конечностей, укрепления позвоночника. Метод отягощения с помощью партнера, применяемый в мотокроссе. Изометрический метод в мотокроссе при движении на неровностях со снятым сидением. Формирование дозированных усилий при управлении рулем и педалями. Изометрический метод при движении по сыпучему или грязевому покрытию. Отработка приемов активной безопасности по силовому удержанию устойчивости в экстремальных режимах движения.

Развитие координационных способностей. Начальная координация управляющих действий. Методика обучения технике руления (хвататы, перехваты, перехват через тыльную часть кисти, взаимодействие рук при комбинированном рулении). Методика обучения скоростному педалированию. Методика совершенствования техники отдельных приемов, комбинаций. Имитационный и экстремальный метод (обучение на льду). Формирование навыков по стабилизации транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Методика трюковой подготовки. Методика совершенствования координационных технологий по построению оптимальных и нестандартных траекторий движения.

Развитие соревновательной выносливости. Повторный, переменный и интервальный методы. Ступенчатый метод в развитии скоростной выносливости на тренажере. Развитие психологических механизмов по преодолению утомления при продолжительной работе в предельном режиме. Определение уровня развития физических качеств методами контрольного тестирования.

Тесты для оценки быстроты, силы, выносливости, ловкости. Батарей тестов для комплексной оценки физической подготовки.

Определение общей работоспособности методами – PWC<sub>170</sub> , проба на задержку дыхания.

Определение специальной работоспособности с помощью контрольных упражнений на тренажере.

## **Раздел 7. Психологические качества гонщиков**

### **Тема 7.1. Объективные условия, создающие психологическую нагрузку**

#### Лекция

Требования, предъявляемые в автомобильном и мотоциклетном спорте к личности спортсмена. Процессы мышления, памяти, эмоциональная и волевая сфера, особенности двигательной деятельности.

#### Практические занятия

Объективные условия, создающие психологические нагрузки: высокая скорость движения, переменные ускорения, изменения дорожных и метеоусловий, большой объем информации, требования к точности и координации движения.

#### Самостоятельная работа

Опасная сфера деятельности. Критическая скорость, "скоростной барьер", столкновения, падения, возгорание, аварийные ситуации, травмы.

Особенности психологической деятельности в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

## **Тема 7.2. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности**

### **Практические занятия**

Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в технических видах спорта.

Индивидуальные проявления стресса. Повышение эмоционального возбуждения. Предстартовые состояния. "Скоростные барьеры". Страх.

Процессы внимания. Процессы сохранения в памяти. Процессы воспроизведения движения. Творческое конструирование сложных приемов в критических ситуациях.

Психологические черты и качества спортивного характера гонщика. Трудлюбие. Волевые качества. Дисциплинированность. Решительность и смелость. Настойчивость и упорство. Выдержка и самообладание. Самостоятельность и инициативность. Помехоустойчивость.

### **Самостоятельная работа.**

Психологический компонент чувств, обеспечивающих деятельность системы: гонщик – транспортное средство – трасса – внешние условия.

"Чувства" разгона, торможения, продольной и поперечной устойчивости, двигателя, дороги и др.

Применение объективных методов оценки психологического состояния спортсмена.

Исследование сенсомоторных реакций у спортсменов и быстроты реагирования (простая и сложная реакция с выбором, реакция на стресс).

## **Тема 7.3. Психологическая подготовка**

### **Практические занятия**

Характеристика средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта.

Психологическая подготовка. Волевая подготовка (установка на количество выполняемой работы, установка на качество выполнения, установка на преодоление трудностей, установка на достижение результата, установка на доезды до финиша, несмотря на форс-мажорные условия). Самовоспитание (соблюдение режима жизни, самоубеждение, самопринуждение, саморегуляция эмоций и предстартовых состояний, самоконтроль и т.п.). Идеомоторная тренировка (мысленное воспроизведение управляющей деятельности, запоминание трассы и основных препятствий, способности к управляемому напряжению и расслаблению, способности к концентрации внимания и т.п.). Совершенствование реагирования (простого, сложного, дифференцированного). Реакции предвосхищения (опережения). Совершенствование специализированных умений (компенсация допущенных ошибок, прогнозирование, адекватность действий и т.п.). Регулирование психологической напряженности (регуляция предстартовых состояний, самонастройка на борьбу, поддержание работоспособности, преодоление стресса и его последствий, восстановление психологического состояния после тяжелых аварий и травм и т.п.).

### **Самостоятельная работа**

Ознакомление с методом идеомоторной тренировки экипажа по ралли. Запоминание трассы и мысленная имитация управляющих действий при просмотре видеоматериалов, записанных экипажем во время тренировочного занятия.

## **Х. Зачетные требования для студентов второго курса:**

- приобрести знания, умения и навыки инструктора по общей физической подготовке для работы в учебных группах младших классов общеобразовательных школ, начальных группах ДЮСТШ.
- знать теоретический материал в соответствии с программой курса, сдать текущие зачеты по пройденным темам.
- выполнить требования по самостоятельной подготовке в форме письменных контрольных работ и нормативов по общей физической подготовке.
- выполнить программу кафедрального спецкурса «Основы экстремального вождения».

## **XI. Примерный перечень вопросов студентам для зачета в третьем семестре**

1. Каким главным критериям должна отвечать посадка водителя?
2. Изменяется ли посадка в зависимости от типа привода автомобиля?
3. Изменяется ли посадка в зависимости от условия движения (движение в городском потоке, скоростное движение, движение в тумане и при плохой видимости, движение по неровной дороге)?
4. Как должны располагаться руки на рулевом колесе при движении в правом повороте? (Положение рук по циферблату часов)
5. Выберите правильное положение левой ноги.
6. При необходимости переключить последовательно несколько передач вниз или вверх, какие действия оптимальны?
7. В каких случаях необходимо применить приемы скоростного руления?
8. Каким способом остановить вращающийся руль, который вырвало из рук при ударе передним колесом о препятствие?
9. Какие дополнительные меры следует применить, чтобы удержаться при попадании одним колесом в грязь, снежный перемет, мягкую обочину, а также при разрыве покрышки или отсоединении рулевой тяги?

10. Какой способ торможения следует применять для экстренного снижения скорости на дуге поворота?
11. Какой способ торможения следует применять для экстренного снижения скорости на участке разбитой дороги или при преодолении непрерывной серии неровностей.
12. Как расценивать след на дороге, оставшийся после торможения с полной блокировкой всех колес?
13. Какая последовательность действий и связь между приемами руления и торможения обеспечит максимальную безопасность при входе в поворот на высокой скорости?
14. Какой способ работы педалью акселератора даст максимальный эффект при экстренном разгоне на льду?
15. Какой из типов автомобиля более подвержен пробуксовке тянущих колес при экстренном трогании на скользкой дороге?
16. При экстренном разгоне с последовательным переключением передач, какое условие необходимо?
17. При торможении на дуге поворота, какие колеса более подвержены блокировке?
18. При прохождении поворота с неровностями (яма, гребенка, открытый колодец (!), разбитый асфальт) и необходимости выбрать ровную дорогу либо под правыми, либо под левыми колесами, что безопаснее?
19. При боковом соскальзывании передних колес в повороте, какие действия рулем будут правильными?
20. Как среагирует переднеприводный автомобиль на резкое дросселирование с пробуксовкой ведущих (передних) колес в повороте на скользкой дороге?
21. Укажите правильное направление поворота управляемых колес при заносе задней оси автомобиля.

22. При экстренном торможении с полной блокировкой колес возник занос задней оси. Можно ли, не прекращая торможения, стабилизировать автомобиль реакцией рук на занос?
23. При движении в левом повороте автомобиль сброшен в правую обочину, накренился, и возникла угроза опрокидывания. Какие действия водителя будут оптимальны?
24. Какие действия нужно применить, чтобы замедлить вращение автомобиля в заключительной фазе «полицейского» разворота задним ходом?
25. При невозможности объезда открытого колодца или глубокой ямы правыми колесами, какие действия руками позволяет предотвратить сильный удар о препятствие?
26. Какие действия водителя помогут предотвратить сильный удар при преодолении поперечной ямы?
27. Как влияет гидроусилитель руля на стабилизацию автомобиля при заносе?
28. Какое из четырех колес автомобиля дает максимальный эффект управляемости при скоростном прохождении правого поворота?
29. Автомобиль, с каким типом привода имеет наибольшее последствие загрузки передних колес при торможении двигателем перед входом в поворот?
30. Какое из компонентов водительского мастерства имеет максимальное значение при преодолении критических ситуаций, связанных с потерей устойчивости и управляемости автомобиля?

## **ХII. Примерный перечень вопросов экзамена для студентов ОФО по итогам четвертого семестра**

1. Посадка гонщика как базовая основа управляющей деятельности. Эргономика. Готовность к экстренным действиям. Чувство автомобиля/мотоцикла. Морфологические и функциональные особенности. Индивидуализация. Связь посадки с соматической, вегетативной и нервной деятельностью организма спортсмена.



2. Особенности техники старта и стартового разгона. Способы старта в зависимости от коэффициента сцепления и специфики вида спорта. Вариативность управляющих действий. Приемы управления педалями, рычагом КПП и рулем. Предотвращение пробуксовки колес. Ступенчатый разгон на льду. Прерывистый разгон на снежной целине и грязевых участках. Специфика стартового разгона в мотоспорте.
3. Характеристика видов, способов и приемов руления применительно к ситуациям управления автомобилем. Ошибки в технике руления и их последствия. Элементная база рациональных приемов: хват, перехват, тяга, рывок, выравнивание. Биомеханические особенности перехвата двумя руками и переката одной рукой. Способы скоростного и силового руления. Виды стопорящего руления.
4. Роль и место торможения в системе активной безопасности гонщика. Особенности импульсных способов торможения. Характер тормозных усилий по силе и продолжительности. Нетрадиционные приемы торможения: боковым соскальзыванием, заносом задней оси, вращением автомобиля. Аварийное контактное торможение в экстремальных условиях движения.
5. Классификация поворотов по геометрическим признакам. Категории поворотов: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7. Взаимосвязь скоростного режима движения, технических приемов управления с категорией поворотов. Способы прохождения поворотов: вкатывание, силовое скольжение, с заносом задней оси. Характеристика поворотов: простые, сложные, опасные.
6. Активная безопасность гонщиков при прохождении поворотов. Комбинированное торможение в зоне подхода. Заход на сглаживающую траекторию. Особенности раннего и позднего (глубокого) входа. Срезание траектории. Распускание траектории на выходе. Механизмы загрузки управляемых колес весом автомобиля. Баланс устойчивости и

управляемости приемами руления и дросселирования. Особенности торможения и переключения передач на дуге поворота.

7. Тактика прохождения поворотов. Понятие о сглаживающей траектории. Построение оптимальной траектории поворота разных категорий. Возможности для обгона в поворотах. Ошибки в управлении, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Блокировка последующих гонщиков. Обманные действия (финты).
8. Техника преодоления неровностей. Передняя разгрузка после приема «газ-тормоз» для преодоления ям, канав, уступов. Боковая разгрузка с помощью рывкового руления. Стабилизация автомобиля/мотоцикла при подбросе, подскоке, прыжке. Использование гироскопических моментов вращающихся колес при преодолении гребенки или серии неровностей. Особенности аквапланирования при преодолении водной поверхности. Приемы зацеп и упор для повышения боковой устойчивости. Способы преодоления колеи.
9. Современные подходы к тестированию спортивной техники. Объективный метод (хронометрия, стендовые испытания двигателей, продувка в аэродинамических трубах). Субъективный метод. Роль и место тест-пилотов профессиональных команд. Телеметрический метод комплексной оценки управляющей деятельности гонщиков и настройки узлов и агрегатов автомобиля. Классификационные заезды и контрольные тренировки на соревновательных трассах.
10. Тестирование скорости руления на этапе тренажерной подготовки. Начальное, промежуточное и конечное тестирование. Временные нормативы для спортсменов разной квалификации. Показатели высшего уровня водительского мастерства. Организация индивидуального и группового тестирования на автомобилях с вывешенной передней осью, на простейших тренажерных автоматических комплексах. Взаимосвязь скорости руления с изменениями ЧСС

11. Отбор детей, подростков, юношей и взрослых для занятий автомобильным/мотоциклетным спортом. Оценка состояния здоровья, уровня общей физической подготовки, психологических качеств. Применение контрольных упражнений для оценки силы, быстроты, ловкости и выносливости. Отбор на этапе спортивного совершенствования по уровню специальной физической подготовки (техника и тактика старта, разгона, прохождения поворотов) и результатам участия в соревнованиях. Отбор в профессиональные команды по профессиональным признакам (участие в тестах, тренировках, соревнованиях) и экономическим возможностям (обеспечение спонсорской поддержки, внешних инвестиций).
12. Обучение технике экстренного маневрирования. Применение отдельного метода для изучения сложных приемов. Закрепление навыков руления, сформированных в тренажерных условиях. Приобретение умения прогнозировать возникновение критических ситуаций. Формирование начального чувства потери устойчивости и управляемости. Освоение приемов самостраховки (реакции на снос и занос). Обучение построению оптимальной траектории.
13. Обучение приемам экстренного маневрирования. Освоение технологии «загрузка-поворот-тяга» на модели упражнения «змейка» линейная. Освоение приема «загрузка левой ногой» на моделях упражнения «змейка» смещенная. Освоение приемов перетормаживания на моделях упражнений «змейка» с максимальным смещением разметки. Обучение маневрированию задним ходом с контролем траектории через зеркало заднего вида. Выполнение маневров на ограниченной площадке (разворот, въезд в бокс). Выполнение контрольных упражнений типа «переставка», «змейка» асимметричная.
14. Формирование чувства статических и динамических габаритов автомобиля. Формы индивидуального и группового обучения. Повторный метод. Контрольный метод оценки мастерства. Структура

маятникообразных упражнений для формирования чувства переднего, заднего габаритов, углов автомобиля. Обучение приемам точной парковки передним и задним ходом. Выполнение контрольных упражнений въезд в бокс, параллельная парковка.

15. Обучение технике преодоления неровностей. Применение искусственных препятствий и энергопоглощающих устройств для освоения приемов «передняя» и «боковая» разгрузка. Обучение преодолению волн, трамплинов, колеи в реальных условиях кроссовых трасс. Изучение способов самостраховки, препятствующих ритмическому раскачиванию автомобиля/мотоцикла. Обучение технике прыжков.

### **ХIII. План-задание для самостоятельной подготовки студентов второго курса ОФО**

| Разделы подготовки                          | Содержание  |
|---|---|
| 1. Теоретическая                            | Сдать зачеты по темам:<br>Структура базовой подготовки<br>Характеристика отдельных дисциплин авто и мотоспорта<br>Требования к безопасности соревновательной деятельности                                   |
| 2. Методическая                             | Выполнить контрольные письменные работы:<br>Конспект беседы по одной из тем учебной программы<br>Составить план-конспект ОФП в избранном виде спорта<br>Составить план-конспект СФП в избранном виде спорта |
| 3. Научная                                  | 3.1. Составить библиографические карточки по выбранной теме<br>3.2. Составить реферат по литературным источникам  |
| 4. Спортивная (для действующих спортсменов) | 4.1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта<br>4.2. Участвовать в подготовках по программам ЦВВМ<br>4.3. Участвовать в судействе соревнований  |
| 5. Инженерно-техническая                    | 5.1. Подготовка учебной техники к занятиям<br>5.2. Подготовка спортивной техники к УТЗ и соревнованиям<br>5.3. Ознакомление с современными моделями спортивной техники                                      |

**XIV. Структура и содержание дисциплины третьего года обучения  
(5-й и 6-й семестры)**

*Общая трудоемкость 8,75 з.е. или 315 час.,  
ауд.–176 час. (36 час.- лек., 140 час.- прак.), СРС- 130 час., экз.– 9 час.*

| Разделы и темы дисциплины   | Семестр  | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |         |                      | Итого     | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)<br>Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|----------|-----------------|--|----------------------|---------|----------------------|-----------|---|
|   |          |                 | Аудиторные занятия   |                      |         | Внеаудиторная работа |           |   |
|   |          |                 | Лекции   | Практические занятия | Экзамен |                      |           |   |
| 1   | 2        | 3               | 4  | 5                    | 6       | 7                    | 8         | 9   |
| <b>Раздел 1. Актуальные вопросы развития и обеспечение безопасности в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС)</b> | <b>5</b> |                 | <b>4</b>   | <b>10</b>            |         | <b>16</b>            | <b>30</b> |   |
| 1.1. Современные конструкции гоночных и спортивных технических транспортных средств                                   |          |                 |  | 4                    |         | 4                    | 8         | Контрольная работа  |
| 1.2. Одежда и экипировка спортсменов, занимающихся АиМС   |          |                 | 2  | 1                    |         | 4                    | 7         | Контрольная работа  |
| 1.3. Оборудование спортивных трасс  |          |                 |  | 4                    |         | 4                    | 8         | Опрос по теме   |
| 1.4. Проблемы безопасности в АиМС   |          |                 | 2  | 1                    |         | 4                    | 7         | Контрольная работа  |
| <b>Раздел 2. Актуальные вопросы соревновательной деятельности в АиМС</b>  | <b>5</b> |                 | <b>4</b>   | <b>16</b>            |         | <b>18</b>            | <b>38</b> |   |
| 2.1. Планирование учебно-тренировочного процесса  |          |                 | 2  | 2                    |         | 4                    | 8         | Ролевая игра  |
| 2.2. Учебный план и программа   |          |                 |  | 4                    |         | 2                    | 6         | Опрос по теме   |
| 2.3. Обеспечение соревновательной деятельности  |          |                 |  | 2                    |         | 4                    | 6         | Семинар   |

|  |          |           |           |  |           |            |                       |
|--|----------|-----------|-----------|--|-----------|------------|-----------------------|
| 2.4. Современные подходы к планированию и контролю нагрузки в АиМС   |          |           | 2         |  | 2         | 4          | Контрольная работа    |
| 2.5. Виды соревновательной деятельности в АиМС   |          | 2         | 2         |  | 2         | 6          | Опрос по теме         |
| 2.6. Тестирование спортивной техники   |          |           | 4         |  | 4         | 8          | Контрольная работа    |
| <b>Раздел 3. Программно-методическое обеспечение тренировочного процесса</b>   | <b>5</b> | <b>2</b>  | <b>20</b> |  | <b>14</b> | <b>36</b>  |                       |
| 3.1. Программы базовой подготовки  |          | 2         | 2         |  | 2         | 6          | Презентация           |
| 3.2. Программы спортивной подготовки   |          |           | 4         |  | 4         | 8          | Презентация           |
| 3.3. Программа штурманской подготовки<br>3.3.1. Функциональные обязанности штурмана в экипаже<br>3.3.2. Дорожная легенда<br>3.3.3. Скоростная стенограмма<br>3.3.4. Работа со штурманскими приборами |          |           | 14        |  | 8         | 22         | Контрольная работа    |
| <b>Раздел 4. Система профессиональной подготовки спортсменов высшей квалификации</b>   | <b>5</b> | <b>4</b>  | <b>16</b> |  | <b>16</b> | <b>36</b>  |                       |
| 4.1. Предсезонная подготовка   |          | 2         | 2         |  | 4         | 8          | Семинар               |
| 4.2. Предсоревновательная подготовка   |          | 2         | 2         |  | 4         | 8          | Реферат               |
| 4.3. Система тестирования в АиМС   |          |           | 12        |  | 8         | 20         | Ролевая игра          |
| <b>Раздел 5. Особенности проведения чемпионатов мира, Европы и России в отдельных дисциплинах АиМС</b>   | <b>5</b> | <b>4</b>  | <b>10</b> |  | <b>8</b>  | <b>22</b>  |                       |
| 5.1. Чемпионаты мира на автомобилях «Формулы 1»  |          | 2         | 6         |  | 4         | 12         | Отчет по видеозаписям |
| 5.2. Кубок мира по ралли-рейдам  |          | 2         | 4         |  | 4         | 10         | Отчет по видеозаписям |
| <b>Итого за 5-й семестр</b>  |          | <b>18</b> | <b>70</b> |  | <b>47</b> | <b>135</b> | <b>Зачет</b>          |
| <b>Раздел 6. Инновационные педагогические технологии в АиМС</b>  | <b>6</b> | <b>4</b>  | <b>8</b>  |  | <b>16</b> | <b>28</b>  |                       |
| 6.1. Систематизация приемов технического и тактического мастерства для формирования эффективной  |          | 2         | 2         |  | 4         | 8          | Реферат               |

|  |          |  |          |           |   |           |                    |                    |
|--|----------|--|----------|-----------|---|-----------|--------------------|--------------------|
| модели обучения  |          |  |          |           |   |           |                    |                    |
| 6.2. Перспективы развития нетрадиционных экстремальных дисциплин в АиМС («Мотофристайл», «Мотостантрайдинг», «Дрифтинг»)             |          |  | 4        |           | 8 | 12        | Контрольная работа |                    |
| 6.3. Организация и планирование локальных форм интенсивной переподготовки и повышения квалификации спортсменов, специалистов по АиМС |          |  | 2        | 2         | 4 | 8         | Ролевая игра       |                    |
| <b>Раздел 7. Педагогические технологии высшей школы водительского мастерства</b>   | <b>6</b> |  | <b>6</b> | <b>20</b> |   | <b>16</b> | <b>42</b>          |                    |
| 7.1. Отличительные черты высшего мастерства  |          |  | 4        | 4         |   | 2         | 10                 | Опрос по теме      |
| 7.2. Техническое и тактическое мастерство водителей  |          |  | 2        | 4         |   | 2         | 8                  | Контрольная работа |
| 7.3. Школа картинга  |          |  |          | 4         |   | 4         | 8                  | Ролевая игра       |
| 7.4. Школа ралли   |          |  |          | 4         |   | 4         | 8                  | Ролевая игра       |
| 7.5. Школа АКГ   |          |  |          | 4         |   | 4         | 8                  | Ролевая игра       |
| <b>Раздел 8. Педагогическая система профессионально-прикладной подготовки</b>  | <b>6</b> |  | <b>4</b> | <b>16</b> |   | <b>16</b> | <b>36</b>          |                    |
| 8.1. Концепция контраварийной подготовки   |          |  | 2        | 4         |   | 4         | 10                 | Семинар            |
| 8.2. Методические особенности контраварийной подготовки  |          |  |          | 4         |   | 4         | 8                  | Контрольная работа |
| 8.3. Обучение приемам активной безопасности  |          |  | 2        | 4         |   | 4         | 10                 | Ролевая игра       |
| 8.4. Методика совершенствования профессионального мастерства водителей категорий ТС «А», «В», «С», «Д», «Е»                          |          |  |          | 4         |   | 4         | 8                  | Ролевая игра       |
| <b>Раздел 9. Профессионально-прикладные формы в АиМС</b>   | <b>6</b> |  | <b>2</b> | <b>16</b> |   | <b>16</b> | <b>34</b>          |                    |
| 9.1. Подготовка сотрудников спецслужб  |          |  |          | 2         |   | 2         | 4                  | Коллоквиум         |
| 9.2. Особенности подготовки сотрудников специальных подразделений ДПС (авто/мотто)   |          |  |          | 4         |   | 4         | 8                  | Контрольная работа |

|  |          |  |           |            |          |            |              |  |
|--|----------|--|-----------|------------|----------|------------|--------------|--|
| 9.3. Подготовка водителей боевых машин МО и ВВ                     |          |  | 2         |            | 2        | 4          | Ролевая игра |  |
| 9.4. Реабилитация водителей инвалидов                              |          |  | 2         |            | 4        | 6          | Семинар      |  |
| 9.5. Подготовка трактористов агролицеев                            |          |  | 2         |            | 2        | 4          | Ролевая игра |  |
| 9.6. Подготовка педагогических кадров по контраварийной подготовке |          |  | 2         | 4          |          | 2          | 8            | Ролевая игра                           |
| <b>Раздел 10. НИР и УИРС</b>                                       | <b>6</b> |  | <b>2</b>  | <b>12</b>  |          | <b>17</b>  | <b>31</b>    |  |
| 10.1. Научно-методические проблемы в АиМС                          |          |  | 2         | 2          |          | 3          | 7            | Контрольная работа                     |
| 10.2. Планирование педагогического эксперимента                    |          |  |           | 4          |          | 4          | 8            | Презентация плана графика исследования |
| 10.3. Методология проведения эксперимента в АиМС                   |          |  |           | 2          |          | 4          | 6            | Семинар                                |
| 10.4. Проведение анализа литературных источников                   |          |  |           | 4          |          | 6          | 10           | Отчет                                  |
| <b>Итого за 6-й семестр</b>  |          |  | <b>18</b> | <b>70</b>  | <b>9</b> | <b>83</b>  | <b>180</b>   | Экзамен                                |
| <b>Итого за год</b>  |          |  | <b>36</b> | <b>144</b> | <b>9</b> | <b>253</b> | <b>414</b>   |  |



## **XIV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТРЕТЬЕГО КУРСА**

### **Раздел 1. Актуальные вопросы развития и обеспечение безопасности в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС)**

#### **Тема 1.1. Современные конструкции гоночных и спортивных технических транспортных средств**

##### Практические занятия

Техническая революция в мире автомобильной и мотоциклетной техники. Борьба производителей за рынки сбыта. Приоритет технологий. Роль и место автомобильного и мотоциклетного спорта в сбыте массовой и уникальной автомобильной и мотоциклетной техники. Лидирующее положение японских производителей. Спортивная продукция концернов: «Хонда», «Судзуки». «Кавасаки», «Субару», «Мицубиси», «Тойота», «Бридж-стоун»,

Спортивные традиции европейских и американских суперфирм: «Фиат», БМВ, «Мерседес», «Форд».

Модели современной спортивной техники, обеспечившие победу в чемпионатах мира, Европы, традиционных международных соревнованиях.

Характеристика спортивной продукции российских производителей и малых предприятий за рубежом, производящих доработку спортивной техники и подготовку к соревнованиям. Тюнинг-фирмы в России.

##### Самостоятельная работа

Знакомство с лучшими достижениями в области производства отечественной спортивной автомобильной мотоциклетной техники на выставках в Москве (ВДНХ, Крокус Сити), Санкт-Петербурге.

#### **Тема 1.2. Одежда и экипировка спортсменов, занимающихся АиМС**

##### Лекция

Общие гигиенические требования к экипировке спортсменов.

##### Практические занятия

Специальные требования к спортивной одежде в автомобильном и

мотоциклетном спорте: мотокросс, мотобол, шоссейно-кольцевые гонки, спидвеи, автомногоборье, скоростные виды автомобильного спорта. Противопожарная безопасность гонщика.

#### Самостоятельная работа

Современная конструкция шлемов, комбинезонов, спортивной обуви. Травмобезопасность. Специальная одежда для работы по подготовке спортивной техники. Модели зарубежной экипировки. Реклама.

### **Тема 1.3. Оборудование спортивных трасс**

#### Практические занятия

Безопасность спортивных трасс. Паспорт трассы. Лицензия на трассу. Протяженность и ширина трасс. Требования к стартовому участку. Особенности финишного участка. Ограждение трасс. Защитные конструкции. Питлейн. Требования к трассам, представляющим собой дороги общего пользования.

Особенности трасс для АКГ, трековых гонок, слалома, мотокросса, картинга.

#### Самостоятельная работа

Разработка схемы размещения участников и зрителей соревнований. Установка ограждения опасных зон. Установка предупреждающих и указательных знаков для спортсменов. Установка на трассе автомобилей "Скорой помощи" и противопожарных постов. Расстановка дополнительного разметочного оборудования и информационных табло. Участие в практических мероприятиях по обеспечению безопасности.

### **Тема 1.4. Проблемы безопасности в АиМС**

#### Лекция

Причины аварийности в скоростных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

#### Практические занятия

Типичные ошибки в прогнозе ситуаций, пилотировании, настройки спортивной техники, выполнении регламентирующих требований

(спортивный кодекс, правила соревнований). Внутренние и внешние условия обеспечения безопасности в системе Г-Т-ТС-У (гонщик-трасса-транспортное средство-условия движения). Характеристика условий движения по степени опасности (зоны риска, экстремальная и аварийная).

#### Самостоятельная работа

Анализ видеоматериалов по теме: «Аварии и катастрофы в автомобильном и мотоциклетном спорте».

## **Раздел 2. Актуальные вопросы соревновательной деятельности в АиМС**

### **Тема 2.1. Планирование учебно-тренировочного процесса**

#### Лекция

Требования к планированию: целеустремленность, перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, объективность, систематический контроль и др.

#### Практические занятия

Методы планирования: программно-целевой, моделирование (графическое, математическое, сетевое), экстраполяция, линейное программирование и др.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования.

Перспективное планирование: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, главные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, структура перспективных планов.

Текущее планирование: цели, задачи, сроки, периоды подготовки и их взаимосвязь с видами подготовки, задачи каждого этапа, структура текущих планов.

#### Самостоятельная работа

Оперативное планирование: цели, задачи, сроки, содержание. Недельный микроцикл как основа оперативного планирования. Структура оперативных планов, виды и характеристика микроциклов (тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные). Особенности

планирования для спортсменов и команд разной квалификации.

## **Тема 2.2. Учебный план и программа**

### **Практические занятия**

Объем и последовательность изучаемого материала. Формы и методы учебной работы. График и рабочий план.

### **Самостоятельная работа**

Урочное, поурочное и цикловое планирование учебно-тренировочного процесса. Предварительный, текущий и итоговый учет работы. Типовые программы (начальной подготовки, базового и продвинутого курса, спортивного совершенствования).

## **Тема 2.3. Обеспечение соревновательной деятельности**

### **Практические занятия**

Ознакомление с работой коллегии спортивных комиссаров (КСК). Назначение КСК на официальные соревнования. Лицензирование. Проверка полномочий КСК оргкомитетом соревнований. План работы КСК. Проверка соответствия трасс требованиям правил соревнований и регламенту (положению). Проверка и оценка плана безопасности. Заслушивание докладов: руководителя гонки (главного судьи), начальника дистанции, главного секретаря, технического комиссара, офицера по связи. Контроль соревнования. Утверждение результатов. Рассмотрение протестов. Подведение итогов. Составление отчета.

### **Самостоятельная работа**

Стажировка в качестве маршала по безопасности на официальных соревнованиях по различным дисциплинам автомобильного и мотоциклетного спорта. Ознакомление с планом организации безопасности и схемой расстановки постов. Установка разметочного оборудования, препятствующего попаданию зрителей в опасные зоны. Система оповещения об опасности. Установка на трассе защитного ограждения, тормозных зон, отбойников. Применение судейских флагов для дополнительной информации

спортсменов. Особенности действий судейского персонала при форс-мажорных условиях.

Стажировка в качестве офицера по связи со спортсменами. Участие при проведении административной проверки, технической инспекции, официальных тренировках, проводимых организатором, регруппингах, перерывах, предусмотренных регламентом, определении результатов. Доклады офицера коллегии спортивных комиссаров (КСК). Передача протестов, заявлений, апелляций, просьб участников руководителю гонки. Сообщение результатов рассмотрения спортсменам и руководителям команд. Определение морального климата соревнования (реакции спортивных делегаций, судей и зрителей). Предотвращение и нейтрализация конфликтных ситуаций.

#### **Тема 2.4. Современные подходы к планированию и контролю нагрузки в АиМС**

##### Практические занятия

Контроль состояния отдельных психофизиологических показателей и самочувствия до тренировок.

Планирование нагрузки на основании функционального состояния.

##### Самостоятельная работа

Методы оперативного контроля состояния (САН – "самочувствие – активность – настроение", частота и ритмичность пульса, ИФС, частота дыхания, артериальное и пульсовое давление крови). Углубленная оценка ФР (PWC<sub>170</sub>, велоэргометрический тест и его модификации, динамика пульса в период восстановления после заездов, критерии функционального состояния ЧНС гонщиков – ФУС, УР и УФВ).

#### **Тема 2.5. Виды соревновательной деятельности в АиМС**

##### Лекция

Виды автомобильного спорта: автомногоборье (АМ), скоростное маневрирование (СМ), экономное вождение (ЭВ), автомобильный слалом (СЛ), подъем на холм (ПХ), осторожное торможение (ОТ), конкурс по ПДД,

техническое обслуживание (ТО), конкурс профессионального мастерства (КПМ), ралли (РЛ), горные гонки (ГГ), карусельные гонки (КГ), режимные гонки (РГ), регулярность движения (РД), кольцевые гонки (АКГ), трековые гонки (ТГ), автомобильный кросс (КР), картинг (КТ), заезды на установление рекордов, автотуризм (АТ).

#### Практические занятия

Массовые и скоростные виды. Основные признаки классификации. Типы и формы проведения соревнований. Чемпионаты, первенства, турниры, матчевые встречи, кубковые соревнования, классификационные соревнования, традиционные, товарищеские, показательные, открытые, закрытые, многоэтапные, чемпионаты мира, Европы по АКГ, РЛ, КТ, КР. Марафоны. Достижения российских спортсменов на международной арене.

Характеристика и особенности соревнований по мотоциклетному спорту. Виды соревнований: скоростное маневрирование, мотомногоборье, мотокросс, "стадион-кросс", триал, шоссейно-кольцевые гонки, трековые гонки (гонки по гаревой дорожке, льду, ипподрому), однодневные и многодневные соревнования, мотобол, рекордные заезды, соревнования на личных мотоциклах, мототуризм.

Чемпионаты мира, Европы по отдельным видам мотоциклетного спорта. Многоэтапность. Система зачета. Характеристика трасс, мотоциклов. Достижения российских спортсменов на международной арене. Система соревнований, проводимых в РФ. Чемпионаты областей, краев и республик, традиционные соревнования, матчевые встречи.

#### Самостоятельная работа

Участие в организации и проведении соревнований по одному из массовых видов автомобильного спорта. Познакомиться с положением, организационным планом, финансированием, обеспечением участников, подготовкой трассы и мест соревнований, материально-техническим обеспечением и мероприятиями по безопасности участников и зрителей.

Участие в обеспечении безопасности соревнования по мотоциклетному

спорту. Ознакомиться с организационными мерами, медицинским обеспечением, системой профилактики травматизма.

## **Тема 2.6. Тестирование спортивной техники**

### Практические занятия

Современный подход к тестированию спортивной техники. Объективный и субъективный методы оценки качества подготовки. Телеметрические системы, применяемые для тестирования в Ф-1. Роль и место тест-пилотов в профессиональных командах. Тестирование динамических характеристик на стационарных и временных трассах.

Стендовые испытания узлов и агрегатов спортивного транспортного средства. Двигательные стенды (моторные, колесные). Стенды для проверки топливных систем, электрооборудования, амортизаторных устройств. Предсезонное и предсоревновательное тестирование.

### Самостоятельная работа

Анализ результатов тестирования (объективного, субъективного, комбинированного). Оценка разгонной и тормозной динамики, управляемости, устойчивости, маневренности. Составление протокола тестирования и статистическая обработка полученных результатов.

Проведение тестовых изысканий по устойчивости и управляемости. Контрольные упражнения: "переставка" (экстренный маневр объезда препятствия), разгон-торможение, разгон на дистанции 1 км с места и с ходу. Способы хронометража. Применение тестирующих устройств старт-финиш.

Хронометраж прохождения отдельных участков, элементов и секций трассы. Организация и проведение субъективного тестирования тест-пилотами команд.

## **Раздел 3. Программно-методическое обеспечение тренировочного процесса**

### **Тема 3.1. Программы базовой подготовки**

#### Лекция

Формирование широкого арсенала управляющих действий для

обеспечения гарантированной безопасности в стандартных, сложных и экстремальных условиях движения. Программы подготовки: тренажерная, летняя и зимняя автодромная. Особенности тренажерного метода в системе базового курса. Изучение приемов руления и основных координаций управляющей деятельности. Программа "Основы безопасности" и ее составляющие: экстренное маневрирование, габаритная подготовка, преодоление неровностей, прохождение поворотов. Программа зимней контраварийной подготовки и ее составляющие: приемы активной безопасности, приемы высшего мастерства.

### Практические занятия

Состав знаний, умений и навыков, представленных в программе летней автодромной подготовки. Формирование чувства кузовных габаритов. Формирование чувства динамических габаритов. Обучение технике и тактике управления с помощью зеркал заднего вида. Экстренное маневрирование. Преодоление неровностей за счет искусственного перераспределения веса. Скоростное прохождение поворотов. Геометрия безопасного маневра. Перенос приемов руления в сферу реального управления.

Состав знаний, умений и навыков, представленных в программе зимней подготовки. Техника и тактика управления на скользкой дороге. Изучение приемов разгона. Изучение приемов маневрирования на скользкой дороге. Основы экстремального вождения. Формирование двигательных реакций на скольжение задней оси. Восстановление устойчивости и управляемости. Экстренное маневрирование при низком коэффициенте сцепления. Оценка личностных психофизиологических способностей поведения в критических ситуациях. Формирование чувства потери устойчивости и управляемости.

### Самостоятельная работа

Особенности базового курса подготовки водителей и спортсменов. Основные программы и их значимость. Формы и методы проведения занятий. Требования безопасности. Состав знаний, умений и навыков, представленных в учебных программах. Способы оценки подготовленности



обучаемых. Оценка деятельности педагогического персонала.

### **Тема 3.2. Программы спортивной подготовки**

#### Практические занятия

Программы спортивной подготовки для гонщиков разной квалификации. Начальная подготовка. Спортивное совершенствование. Высшее мастерство. Особенности работы школ гонщиков в России и за рубежом. Отбор перспективных спортсменов. Структура многолетней подготовки.

Формирование элементной базы спортивно-технического и тактического мастерства для участия в соревнованиях по автомобильным кольцевым гонкам, ралли, трековым гонкам, картингу и автомногоборью. Изучение точных управляющих действий для обеспечения безопасности при движении спортивного транспортного средства в предельном скоростном режиме. Освоение базовых приемов спортивного мастерства: старт, разгон, прохождение поворотов, интенсивное торможение. Изучение базовых элементов построения оптимальной геометрии движения. Оценка исходного и конечного уровня спортивного мастерства.

#### Самостоятельная работа

Особенности проведения учебного курса внедорожной езды (программа "Внедорожник"). Изучение приемов преодоления неровностей. Формирование навыков скоростных действий органами управления транспортного средства. Изучение приемов активной безопасности для преодоления критических ситуаций. Освоение приемов управления транспортным средством в реальных внедорожных условиях. Использование спецсредств для эвакуации застрявшего транспортного средства.

Особенности проведения тестирования спортивной техники. Тест-пилоты гоночных команд Ф-1 и их функциональные обязанности. Тестирование и настройка узлов и агрегатов спортивной техники. Особенности работы гоночных инженеров ведущих команд. Применение телеметрических устройств для предсоревновательной подготовки

спортсменов и спортивной техники. Спортивное мастерство и техническое обеспечение достижения спортивного результата.

### **Тема 3.3. Программа штурманской подготовки**

#### **3.3.1. Функциональные обязанности штурмана в экипаже**

##### Практические занятия

Характеристика работы штурмана в экипаже. Роль штурмана в достижении спортивного результата: перед стартом, при движении в дорожном режиме, при скоростном прохождении трассы, при анализе результатов. Действия штурмана в критических ситуациях, при аварии экипажа. Обязанности штурмана в спортивной команде.

##### Самостоятельная работа

Работа с основной документацией: регламентом (положением), маршрутным листом, географической картой, корнетом (маршрутным листом).

Представление экипажа на административной проверке. Представление транспортного средства на техническую инспекцию. Работа со скоростной стенограммой: запись, проверка, обработка, диктование. Работа со штурманскими приборами. Подготовка транспортного средства к соревнованиям: получение карты омологации, изучение действующих КиТТ, составление сервисного плана на гонку, составление легенд для автомобилей сервиса.

Решение штурманских задач: расчет режима движения, экспресс-обработка информации, уточнение отклонения от графика. Работа с официальными лицами: получение отметок в контрольной карте, сверка часов на КВ, проверка результата, подача протестов. Хронометраж: прохождения СУ, обслуживания транспортного средства на трассе, регламентированного времени, результатов соперников. Действия в аварийных ситуациях: установка знака аварийной остановки, вызов "скорой помощи", оказание первой доврачебной помощи, эвакуация пострадавшего, транспортировка поврежденного транспортного средства.

### **3.3.2. Дорожная легенда**

#### Практические занятия

Информационная структура дорожной легенды. Судейская символика (судейские знаки, флаги). Дорожная символика: дорожные знаки (информационные, приоритета, запрещающие, предупреждающие), ориентиры. Схемы движения (пересечения, примыкания, развилки, узлы автомобильных дорог). Элементы скоростной стенограммы (информация по скорости, покрытию, опасности).

Изучение графического содержания дорожных легенд и терминологии диктования. Движение на четырехстороннем, трехстороннем перекрестках. Круговое движение. Повороты на перекрестках и на прилегающие дороги. Ориентиры (указатели, дорожные знаки и трафареты, светофоры, строения, остановки общественного транспорта). Мосты, туннели, простые и сложные городские развязки.

#### Самостоятельная работа

Составление учебной легенды для движения в городских условиях. Определение расстояния между позициями. Графическое изображение перекрестков. Выбор характерных привязок. Привлечение дополнительной (уточняющей) информации. Движение по заданному маршруту (деловая игра).

### **3.3.3. Скоростная стенограмма**

#### Практические занятия

Информационная структура скоростной стенограммы. Основная информация: судейские знаки, элементы (расстояния, повороты, неровности), ориентиры (реальные, приборные), предупреждения. Дополнительная информация: по профилю, по покрытию, по ширине, по скорости, по направлению, по расстоянию. Вспомогательная информация: обозначение связи между элементами, правописание, дикция. Изучение терминологического состава скоростных стенограмм. Классификация поворотов: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Обозначение сложных и опасных поворотов.

Разновидности неровностей: трамплины, гребенка, колея, уступы, выступы, ямы, канавы, бугры. Направление объезда. Уклоны, подъемы, спуски. Расстояния до элемента. Обозначение ширины. Особенности дорожных условий: асфальт, щебень, макадан. Обозначение связи между элементами. Способы прохождения поворотов: снаружи, внутри, резать.

#### Самостоятельная работа

Запись и скорочтение учебной стенограммы. Четкое выговаривание терминов. Модулирование голосом сложных и опасных элементов. Дробление непрерывной информации на двигательные связки. Сопровождение информации повторами элементов и связок. Выведение из диктования дополнительных штурманских ориентиров. Расширение поля зрения для охвата 2-3 строк информации.

### **3.3.4. Работа со штурманскими приборами**

#### Практические занятия

Основные штурманские приборы и их характеристика. Твинмастер, терратрип, бортовой компьютер, спидпилот, навигационные устройства. Обеспечение оптимального информационного баланса. Передача, прием и переработка экспресс-информации. Точность измерения расстояний. Определение средней скорости движения. Контроль за режимом движения. Возможность получения одновременной информации на двух или трех дисплеях. Установка калибровочных коэффициентов. Особенности работы спутниковой навигации (GPS, ГЛОНАС). Осреднение местоположения. Система для определения координат по карте.

#### Самостоятельная работа

Движение по заданному маршруту с контролем дистанции одометром серийного транспортного средства. Контроль заданного графика движения с помощью секундомера.

Выполнение контрольного упражнения на регулярность движения в условиях городского движения.

## **Раздел 4. Система профессиональной подготовки спортсменов**

## **высшей квалификации**

### **Тема 4.1. Предсезонная подготовка**

#### Лекция

Особенности структуры предсезонной подготовки гонщиков высшей квалификации, спортивных экипажей, профессиональных команд. УТС по ОФП и СФП в условиях среднегорья. Механизмы акклиматизации. Микроциклы: втягивающий, ударный, разгрузочный. Средства подготовки: горные лыжи, плавание, спортивные игры, ОРУ. Ездовой УТС на стационарных трассах или на временных СУ. Микроциклы: вкатывание, технический, скоростной, контрольный. Средства подготовки: мобилизационные упражнения по технике и тактике старта, разгона, торможения, прохождения поворотов; прохождение отдельных элементов и связок соревновательных трасс. Тестирование боевых транспортных средств. Контрольное прохождение СУ.

#### Практические занятия

Характеристика форм, средств и методов предсезонной подготовки спортсменов высшей квалификации. Особенности применения средств ОФП. Подбор видов и способов индивидуальной подготовки. Групповая подготовка на УТС. Проведение тестирования ОФП и СФП.

Особенности зимней предсезонной подготовки гонщиков. Особенности предсезонной и межсезонной, индивидуальной и общей физической подготовки гонщиков высшей квалификации. Опыт пилотов Формулы-1 и призеров чемпионатов Европы и мира в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Применение атлетической гимнастики, силовых тренажерных устройств, средств реабилитации, фармакологии.

#### Самостоятельная работа

Адаптация к скользкой дороге. Комплекс специальных подготовительных упражнений: квадрат, треугольник, развороты на 180 и 360 градусов передним и задним ходом, скоростной эллипс, круг в

управляемом заносе, экстренный объезд препятствий, торможение ступенчатое комбинированное, торможение боковым соскальзыванием, скоростное прохождение поворотов. "Танцы" на автомобиле (трюковое скольжение и вращение).

Систематические занятия дополнительными видами спорта. Поддержание высокой работоспособности вегетативной системы средствами циклических видов спорта. Сохранение высокого потенциала нервной системы средствами спортивных игр.

Использование экстремальных видов подготовки: парашютный спорт, гидроциклы, снегоходы.

Участие в соревнованиях в смежных видах спорта: картинг, мотокросс, автокросс, трековые гонки.

## **Тема 4.2. Предсоревновательная подготовка**

### Лекция

Цель, задачи и методы предсоревновательной подготовки.

### Практические занятия

Методика подготовки спортивного транспортного средства к соревнованиям. Подготовка кузова, ходовой части, трансмиссии, двигателя. Приведение в соответствие с требованиями КиТТ и картой омологации конструкции, средств безопасности (каркас, ремни, сидения, средства пожаротушения, средства защиты узлов и агрегатов). Подбор шин, дисков колес, моделей покрышек в зависимости с характером покрытия соревновательных трасс. Подбор шин для различных метеоусловий. Предсоревновательная настройка бортового компьютера. Тестирование транспортного средства в скоростном режиме движения.

Методика предсоревновательной штурманской подготовки. Запись и проверка скоростных стенограмм. Обработка стенограмм (выделение опасных элементов, уточнение связок, установка штурманских ориентиров и привязок, запись дополнительной цифровой информации для движения в тумане, пыли). Многократное скорочтение для запоминания текста. Запись

дополнительной информации пилота после прохождения СУ. Идеомоторная тренировка пилота при просмотре видеоматериалов прохождения СУ.

#### Самостоятельная работа

Особенности трассовой подготовки в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Специфика гоночного "уикенда" в Ф-1. Проведение свободных тренировок и контрольных заездов. Специфика ознакомления с трассой в авторалли. Запись и проверка скоростных стенограмм, индивидуальное прохождение СУ, проведение контрольных тренировок. Предварительная подготовка на аналогичных трассах. Разработка тактического плана на соревнование. Подкрепление планируемого результата объемом и интенсивностью тренировочной работы. Индивидуализация скоростной работы. Преодоление "скоростного барьера".

### **Тема 4.3. Система тестирования в АиМС**

#### Практические занятия

Цель и задачи тестирования. Профессионально значимые качества. Информативность и надежность применяемых тестов, стандартизация измерительных процедур и условий проведения тестирования. Системный анализ результатов тестирования. Значение результатов тестирования в определении надежности водителя.

Знакомство с методиками тестирования. Обучение приемам использования тренажерного комплекса "Старт-99" для выполнения тестов на действия руками, ногами, взаимодействия верхних и нижних конечностей.

Обобщение и анализ данных тестирования. Использование различных математических моделей, учитывающих пол, возраст, вес, ростовые характеристики, для интерпретации данных.

Возможность применения результатов дополнительных тестов для уточнения характеристик обследуемых водителей (спортсменов).

#### Самостоятельная работа

Овладение методикой тестирования. Овладение методикой регистрации ЧСС разными способами (пальпации, акустическим способом с

использованием различных технических средств).

Протоколирование. Ведение результатов тестирований в память компьютера, адреса и маркировка информации. Анализ результатов проведенных исследований, методом математической статистики.

Разработка рекомендации для коррекции уровня профессиональной надежности.

## **Раздел 5. Особенности проведения чемпионатов мира, Европы и России в отдельных дисциплинах АиМС**

### **Тема 5.1. Чемпионаты мира на автомобилях «Формулы 1»**

#### Лекция

Ф-1 как вершина мировой системы автомобильного спорта. География Ф-1 (страны-организаторы этапов чемпионата мира и гонок серии "Большой приз", основные трассы: Адelaide (Австрия), Монте-Карло (Монако), Херес (Испания), Сузука (Япония), Хунгароринг (Венгрия), Сильверстоун (Великобритания), Феррари (Италия), Монца (Италия), Спа (Бельгия), Хокенхайм (Германия), Индианополис (США), (Малайзия) и другие трассы. Кубок конструкторов и наиболее результативные команды: Феррари, Лотус, Бребхем, Тиррелл, Уильямс, Мак-Ларен, Бенеттон, Хонда, Порше, Мазерати, Альфа Ромео, Рено. Болиды Ф-1 и их влияние на техническую революцию в автомобильной промышленности. Внедрение новых технологий, композитных материалов, компьютерных управляющих систем. Выдающиеся гонщики и их спортивный путь в Ф-1 (Ален Прост, Айртон Сенна, Найджел Менсел, Джек Стюарт, Ники Лауда, Нельсон Пике, Стирлинг Мосс, Михаэль Шумахер, Мики Хакинен и др.). Перспективы развития Ф-1.

#### Практические занятия

Особенности технического и тактического мастерства выдающихся пилотов Ф-1. Методика достижения максимального результата в квалификационных заездах (уменьшение прижимного эффекта для повышения максимальной скорости, облегчение болида за счет уменьшения



запаса топлива, движение по кратчайшему пути за счет атаки бордюров, преодоление квалификационных кругов на критической скорости, применение сверхпозднего торможения, выбор времени прохождения с учетом максимального прогрева дорожного полотна и отсутствия траффика на трассе). Составление стратегического и тактического плана на гонку (количество пит-стопов, тип покрышек, характер настроек болида, место на стартовой решетке, способы борьбы с основными соперниками, способы передачи срочной и сверхсрочной информации, оперативная работа сервисной бригады при смене колес и дозаправке автомобиля).

#### Самостоятельная работа

Характеристика Ф-1 как элитного вида спорта. История развития. Перспективы. Основные стационарные трассы. Команды-участники. Выдающиеся пилоты. Болиды и "конюшни". Структура чемпионата мира. География. Экономика Ф-1. Спорт и бизнес. Конкуренция автомобильных концернов. Реклама. Ф-1 и ТВ.

Проведение анализа видеозаписей чемпионата мира в гонках Ф-1. Характер позиционной борьбы в квалификационных заездах. Тактика команд и отдельных спортсменов. Техника и тактика старта в гонках. Прохождение отдельных поворотов, скоростных связок, секторов трассы. Тактика пит-стопов и работа сервисных бригад. Применение тактических приемов при лидировании, преследовании, блокировании, обгонах. Характерные ошибки, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Аварийные ситуации.

#### **Тема 5.2. Кубок мира по ралли-рейдам**

##### Лекция

Характеристика ралли-рейдов и отличия от классических ралли.

##### Практические занятия

Регламент. Основные этапы Кубка мира: Париж-Дакар, Тунис, Марокко, Баха-Испания, Баха-Португалия, Баха-Италия, Дубаи АЭ, Австралия, Аргентина, Мастер-ралли, Шелковый путь. Короткие рейды (баха) и многодневные (марафоны). 4 категории сложности. Типы

участвующих автомобилей: Т-1 (стандартные 4x4), Т-2 (специально подготовленные), Т-3 (прототипы), Т-4 (грузовые). Конкурирующие модели автомобилей: Мицубиси, Ниссан, Тойота, Берлини, Ивеко, Мерседес, КАМАЗ. Основные модели мотоциклов: Хонда, Судзуки, Ямаха, КТМ. Выдающиеся зарубежные гонщики Ватанен А., Лартиг П., Петрансель С., Шлессер Ж., Фонтане Ж., Кинигартнер, Маньялди, Аркарон,).

#### Самостоятельная работа

Достижения российских спортсменов Нарышкин М. (авто), Нифонтов А. (мото) и других гонщиков в личном и командном зачетах.

### **Раздел 6. Инновационные педагогические технологии в АиМС**

#### **Тема 6.1. Систематизация приемов технического и тактического мастерства для формирования эффективной модели обучения**

##### Лекция

Система контраварийного обучения как способ борьбы с аварийностью. Новые подходы к реализации программы группового тренажерного обучения. Создание универсальных автодромов. Разработка насыщенных программ базовой подготовки для спортсменов и водителей всех категорий транспортных средств. Моделирование экстремальных условий и критических ситуаций. Радиообучение как способ отказа от копирования и метод индивидуализации группового обучения.

##### Практические занятия

Принципы классификации: фиксация эффективных приемов ситуационного характера, раскрытие их назначения, анализ факторов, обуславливающих назначение, стандартизация приемов и вариативность исполнения.

Ступени классификации: операции, приемы, способы и фазы выполнения. Зависимость приемов и способов от конкретных факторов: механизма воздействия, особенностей внешних условий движения.

Формирование предмета обучения как интегральной модели спортивной, прикладной или трудовой деятельности. Составление перечня

начальных, базовых и специальных навыков контраварийного применения. Разработка специализированных программ для сотрудников спецподразделений, участвующих в антитеррористической деятельности, детей, инвалидов, спортсменов разного уровня подготовки.

#### Самостоятельная работа

Система тестовых заданий для объективной оценки уровня водительского мастерства.

Обеспечение гарантированной безопасности учебного процесса средствами ТСО.

### **Тема 6.2. Перспективы развития нетрадиционных экстремальных дисциплин в АИМС («Мотофристайл», «Мотостантрайдинг», «Дрифтинг»)**

#### Практические занятия

Мототриал - акробатика на земле, на воде, в воздухе. Шоу-программы в форме фристайла на мотоциклах, автомобилях, снегоходах. Трюковые элементы: сверхдальние прыжки, полеты, развороты и вращения в безопорной фазе (сальто, бочки, пируэты). Мототриал в спортивной и прикладной сфере по преодолению сложных препятствий на грани возможностей человека и машины.

#### Самостоятельная работа

Стрит-рейсинг (городские гонки без правил) как негативное проявление опасного экстрима, противоречащего ПДД. Дрег-рейсинг как элемент начальной скоростной подготовки.

### **Тема 6.3. Организация и планирование локальных форм интенсивной переподготовки и повышения квалификации спортсменов, специалистов по АИМС**

#### Лекция

Рекомендации по составлению оргплана, учебного плана и программы учебно-тренировочного или учебно-методического сборов.

#### Практические занятия

Определение цели и задач учебного процесса, способов реализации программного материала, педагогических технологий, контрольных заданий.

#### Самостоятельная работа

Анализ учебно-информационных видеоматериалов по подготовке студентов РГУФК, сотрудников ДПС ГИБДД, водителей боевых автомобилей ОДОН ВВ МВД РФ, спортсменов высшей квалификации, инвалидов.

### **Раздел 7. Педагогические технологии высшей школы водительского мастерства**

#### **Тема 7.1. Отличительные черты высшего мастерства**

##### Лекция

Последовательность формирования водительского мастерства (начальная подготовка, базовая подготовка, профессиональная подготовка, специализированная спортивная подготовка, подготовка по программам высшего мастерства, элитная подготовка выдающихся пилотов). Двигательный арсенал управляющих приемов начинающих водителей, непрофессиональных и профессиональных водителей, спортсменов разной квалификации.

##### Практические занятия

Особенности защитных технологий и перенос опыта спортсменов высшей квалификации в практику контраварийного вождения ТС. Ранняя специализация в технических видах спорта на примере суперпилотов «Формулы – 1».

##### Самостоятельная работа

Профессиональное мастерство как интегральный показатель деятельности водителей высшей квалификации и гонщиков. Оценка уровня спортивного мастерства в системе ЕВСК. Достижения российских спортсменов на международной арене в автомобильном и мотоциклетном спорте. Феномен спортивных достижений «Камаз-мастер», прикладное и экономическое значение достигнутых результатов. Выдающиеся зарубежные

гонщики в скоростных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта (отличительные черты мастерства, динамика результатов, особенности управляющей деятельности, характеристика технических возможностей автомобилей/мотоциклов).

### **Тема 7.3. Школа картинга**

#### Практические занятия

Ознакомление с компьютерной программой обучения управлению спортивными моделями картинга на симуляторе (компакт диск Russobit. – М 204/2002, автор программы – 12-кратный чемпион мира М. Шумахер).

#### Самостоятельная работа

Виртуальное прохождение трех зачетных трасс на симуляторе и выполнение контрольных заданий первого уровня водительского мастерства.

### **Тема 7.4. Школа ралли**

#### Практические занятия

Ознакомление с компьютерной программой обучения гонкам авторалли на симуляторе Thrustmaster (компакт диск SCI – Бука, 2004, автор программы – Richard Burns, а/м Peugeot 206 WRC).

Виртуальное прохождение гоночных трасс Чемпионата мира на симуляторе. Приобретение начальных навыков скоростного вождения полноприводного раллийного автомобиля.

#### Самостоятельная работа

Оценка собственных возможностей и координационных способностей.

### **Тема 7.5. Школа автомобильных кольцевых гонок (АКГ)**

#### Практические занятия

Компьютерные тренажеры-симуляторы и их прикладное значение. Приобщение молодежи к миру "Формулы-1" (трассы, болиды, траектории движения, соревнований).

Использование симуляторов пилотами АКГ как дополнительных тренировочных средств. Проведение официальных чемпионатов на симуляторах.

## Самостоятельная работа

Ознакомление с компьютерной программой Need for speed – 5 (nfs-5) на автомобилях Porsche. Изучение особенностей гоночных трасс (режимы закрытый и открытый), три уровня мастерства (новичок, средний, эксперт).

Ознакомление с компьютерной программой обучения технике и тактике на болиде «Формулы 1», использование в учебном процессе компьютерного симулятора АСТ LABS (компакт диск Racing simulation – 3, Русс-бит-М, 2003).

Виртуальное прохождение гоночных трасс чемпионата мира на симуляторе. Приобретение начальных навыков управления болидом «Формулы 1». Построение сглаживающих траекторий. Стабилизация автомобиля при потере устойчивости и управляемости.

### **Раздел 8. Педагогическая система профессионально-прикладной подготовки**

#### **Тема 8.1. Концепция контраварийной подготовки**

##### Лекция

Традиционная система, рассчитанная на стандартные условия, должна быть дополнена разделом по контраварийной подготовке с универсальным арсеналом контраварийных действий.

##### Практические занятия

Методология:

- интегральное решение педагогических задач (теоретические, методические, технические компоненты);
- единство индивидуального и группового обучения с непосредственным контактом с преподавателем;
- проведение занятий на автодроме с ледяным покрытием;
- обучение в критических условиях при гарантированной безопасности;
- моделирование типичных критических ситуаций;
- применение кругового поточного обучения на сокращенных дистанциях для создания напряженного психологического фона;

- развитие творческих способностей для конструирования контраварийных действий.

#### Самостоятельная работа

Оценка мастерства методами тестирования и соревновательным методом. Анализ результатов тестирования методом математической статистики.

### **Тема 8.2. Методические особенности контраварийной подготовки**

#### Практические занятия

Обучение без инструктора в кабине (отказ от копирования); становление индивидуального стиля вождения; использование открытого радиоканала для расширения объема оперативной информации (учиться на чужих ошибках); использование позитивных моментов из группового и индивидуального обучения; выбор индивидуальных средств преодоления критических ситуаций; использование соревновательного метода выполнения упражнений.

Фронтальное выполнение сложных элементов с целью углубленного погружения в процессе самообучения ("сам себе тренер"); оперативная оценка качества выполнения с предпочтительной положительной стимуляцией (преодоление "комплекса неполноценности"); применение средств педагогического комфорта (доброжелательность, подчеркнутый педагогический такт, уважительное отношение к обучаемому вне зависимости от качества выполнения упражнений).

Обеспечение гарантированной безопасности при групповом обучении на льду. Четкая регламентация действий обучаемых и педагогического персонала.

Требовательность и дисциплина. Технологическое обоснование всех опасных упражнений. Регламентация учебных заданий по степени риска. Использование сверхсрочной информации по радиоканалу, сигналов опасности и орг. указаний. Распределение нумерации позывных для учеников и персонала. Обеспечение зонной и персональной опеки.

## Самостоятельная работа

Деление автодрома на зоны (рабочая, предстартовая, безопасности, демонстрации). Двойная подстраховка обучаемых при переходе границ зон. Понятие о ведущем преподавателе (общая безопасность) и преподавателях в рабочих зонах (частная безопасность при выполнении упражнений).

Организация безопасности: линейная (контроль дистанции), круговая (в зоне выполнения), тормозная (при выполнении скоростных упражнений), параллельная (при многопоточном обучении), встречная (при возможности пересечения траекторий движения), аварийная (при эвакуации застрявшего автомобиля). Организация общего канала связи (прямое управление, управление с обратной связью, согласованные действия, контроль, демонстрация, эвакуация, срочная медицинская помощь).

### **Тема 8.3. Обучение приемам активной безопасности**

#### Лекция

Анализ педагогической системы интенсивной контраварийной подготовки.

#### Практические занятия

Обучение приемам прерывистого и ступенчатого торможения. Довести частоту тормозной импульсации до 4-5 имп./с. Освоить координацию тормозных усилий, исключая резонанс передней подвески. Изучить способы растормаживания при неожиданной блокировке колес. Исключить грубые ошибки в первом импульсе. Освоить корректирующее руление при энергичном торможении. Познакомиться с особенностями торможения на автомобилях, оборудованных системой ABS. Ознакомиться с технологией "газ-тормоз".

Обучение приемам разгона на скользкой дороге. Освоить управление педалью сцепления, исключая пробуксовку ведущих колес при трогании. Освоить координацию управления педалью акселератора для выполнения ступенчатого разгона (порционная дозировочная тяга с микропаузами для оценки разгонной динамики). Освоить технику разгона на снегу с



дозированной пробуксовкой колес и получением разгонного эффекта в фазе кратковременного уменьшения тяги. Ознакомиться с технологией применения приема "фальстарт". Сформировать способности к прогнозу динамики маневра в сложных условиях (предотвращение столкновения, пересечение траекторий, уход от преследования).

Изучить приемы маневрирования на скользкой дороге. Научить определять начальную грань потери управляемости передних колес в повороте. Научиться соизмерять величину тяги с углом поворота колес. Познакомиться с приемами разворота автомобиля за счет включения – выключения стояночного тормоза. Изучить приемы, позволяющие преодолеть поворот по траектории многогранника (дробление дуги на составляющие). Освоить технологию движения в повороте на грани бокового скольжения. Познать особенности управления автомобилем с разным типом привода.

Изучение приемов активной безопасности. Сформировать двигательные реакции на: занос малой амплитуды, глубокий занос, критический занос, ритмический занос. Освоить приемы стабилизации автомобиля при соскальзывании передней оси, боковом скольжении автомобиля, вращении.

Изучить приемы экстренного маневрирования. Экстренный объезд препятствия с применением управляемого заноса. Экстренный маневр с применением контрсмещения и контрзаноса. Экстренный маневр в сочетании с экстренным торможением. Развороты скольжением на 180° передним и задним ходом. Прохождение поворотов с упором боковой поверхности колеса и с зацепом внутренней частью покрышки.

Формирование чувства автомобиля. Чувство пробуксовки ведущих колес. Чувство блокировки при торможении. Чувство сноса передних колес. Чувство заноса разной амплитуды. Ощущение тяговой и тормозной динамики, избыточной и недостаточной поворачиваемости, бокового увода при резких маневрах.

## Самостоятельная работа

Проведение комплекса подготовительных упражнений "квадрат" – поворот на 90° скольжением задних колес. "Треугольник" – поворот на 120° скольжением задних колес. Разворот на 180° в заносе. "Волчек" – разворот на 360-720°. "Полицейский" разворот вращением задним ходом на 180°.

Проведение комплекса основных упражнений. Демонстрация приемов: снос передней оси – выравнивание, занос – выравнивание, стабилизация при ритмическом заносе, критический занос – выравнивание. Стабилизация автомобиля при вращении.

Проведение комплекса дополнительных упражнений. "Восьмерки" – серия разворотов в заносе "Эллипс" – управление в заносе на дуге поворота. "Круг" – управляемый занос. Разворот с ходу вращением на 360°.

Проведение контрольных упражнений. Экстренный объезд препятствия. Прохождение поворота в экстремальном режиме движения. Соревнование – гонка с преследованием на один круг.

Просмотр и анализ учебного фильма "Контраварийная подготовка гонщиков".

## **Тема 8.4. Методика совершенствования профессионального мастерства водителей категорий ТС «А», «В», «С», «D», «Е»**

### Практические занятия

Проблемы совершенствования профессионального мастерства. Прикладной характер автомобильного и мотоциклетного спорта. Передача спортсменами профессиональных знаний, умений и навыков вождения водителям народного хозяйства и Вооруженных сил. Повышение безопасности дорожного движения за счет совершенствования уровня водительского мастерства.

Задачи подготовки. Структура и организация подготовки. Индивидуальное и групповое обучение. Начальное, промежуточное и конечное определение времени выполнения контрольных заданий. Система оценочных показателей.

## Самостоятельная работа

Организация и техническое обеспечение занятий на автодроме. Индивидуальная и групповая подготовка водителей. Меры безопасности при проведении групповых занятий.

Виды подготовки. Структура основных комплексов базовой подготовки. Групповая подготовка для действий в транспортных потоках городского движения. Специальная контраварийная подготовка водителей категории "В", "С", "Д", "Е".

Конкурсы профессионального мастерства. Содержание. Организация. Практическая значимость. Хозрасчетные формы подготовки и переподготовки водительских кадров.

## **Раздел 9. Профессионально-прикладные формы в АиМС**

### **Тема 9.1. Подготовка сотрудников спецслужб**

#### Практические занятия

Особенности профессиональной деятельности сотрудников спецслужб. Служебные обязанности. Система отбора. Требования к совершенствованию мастерства. Формы, средства и методы подготовки. Объективная и субъективная оценки водительского мастерства.

#### Самостоятельная работа

Изучение учебных планов и программ по повышению квалификации и переподготовки сотрудников спецслужб и спецподразделений, разработанных кафедрой ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). Ознакомление с научными отчетами специализации ТиМ автомобильного и мотоциклетного спорта.

Учебно-информационные видеофильмы 9 Управления КГБ СССР, ГЦОЛИФК и НИИАТ. Специальная подготовка водителей (лимузины, охрана, сопровождение), специальная подготовка мотоциклистов «Почетный эскорт» (часть 1 – летняя, часть 2 – зимняя).

## **Тема 9.2. Особенности подготовки сотрудников спецподразделений ДПС (авто/мото)**

### **Практические занятия**

Комплекс общеразвивающих упражнений специальной направленности на неподвижном мотоцикле-тренажере. Разновидности посадки и стойки (передняя, средняя, задняя, с боковым смещением таза, амазонка, обратная посадка). Наклоны и повороты туловища, сгибание и разгибание конечностей, рывки руками, махи и перемахи ногами. Упражнения на координацию. Упражнения по самостраховке. Упражнения по созданию полного контакта с мотоциклом. Баланс на неподвижном мотоцикле в положении сидя на сидении и стоя на подножках.

Видеокomплекс специальной физической подготовки на мотоцикле в движении. Смена стоек и посадок. Движение в стойке на одной ноге, в амазонке, на коленях, лежа на сидении, верхом на баке, «без рук» (руки в стороны, руки за голову). Отработка профессиональных жестов полицейских (внимание – рука вверх, торможение потока справа, слева, сзади). Баланс на мотоцикле в упражнениях «медленная езда».

Видеокomплекс строевой подготовки группы мотоциклистов (4, 6, 8, 12, 24 чел.). Движение в колоннах по одному, по два, по три, по четыре. Звеньевой строй. Клин. Уступ вправо, влево. Перестроения через середину, через центр, по диагонали. Разведение и сведение колонн, смена интервалов и дистанций. Встречное движение, скрещивания, слияние и дробление группы. Движение в обход (по кругу), противходом, змейкой, остановка в линию, колонну, уступом.

Видеокomплекс групповых упражнений для совершенствования профессионального мастерства сотрудников ДПС (мото). Змейка линейная, смещенная, асимметричная (отработка технологий: «загрузка-поворот-тяга», способов наклона корпуса и мотоцикла в поворотах разной крутизны и разного коэффициента сцепления, критического наклона, способов руления и

дросселирования). Разгон-торможение (интенсивный, форсированный, с отдельным и комбинированным торможением). Развороты вкатыванием и скольжением. «Волчек» – разворот вращением на 360° и 720°. Синхронные маневры.

Программы подготовки зачетных практических занятий групп автомобилистов и мотоциклистов по разделу высшего водительского мастерства. Проведение показательных выступлений на смотрах, праздниках, массовых соревнованиях. Сценарный план выступлений. Композиция перестроений. Логика выступления: экспозиция, завязка, развитие действия, финал. Продолжительность упражнений (эпизодов), темы, контрастность действий, монтаж (соединение элементов в смысловую цепочку). Скоростная смена разметки.

Особенности подготовки «пилотажных групп» высшего мастерства. Демонстрация трюковых элементов. Логика скоростного движения на ограниченных площадях. Система самостраховки.

#### Самостоятельная работа

Учебно-информационные видеофильмы кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) «Контраварийная подготовка подразделений сопровождения ДПС и «Специальная подготовка мотоциклистов ДПС УГИБДД ГУВД МО».

Разработка методического обеспечения проведения УТС сотрудников ДПС ГИБДД.

Составление организационного плана подготовительных мероприятий (проект приказа, список участников и должностных лиц, расписание занятий, учебный план, планы-конспекты занятий, зачетные требования, программа зачетного занятия).

### **Тема 9.3. Подготовка водителей боевых автомобилей МО И ВВ**

#### Практические занятия

Изучение учебных планов и программ подготовки сотрудников спецподразделений на автомобилях «Урал» и «БТР-80». Ознакомление с научными отчетами кафедры.

#### Самостоятельная работа

Видеосюжет учебного курса для подготовки отряда специального назначения «Витязь» на автомобилях «Урал» и «БТР-80». Особенности подготовки: теоретический курс по управлению автомобилем в условиях, приближающихся к боевым действиям, курс по разделам тренажерного обучения скоростного и силового руления, курс автодромной подготовки контраварийной направленности, курс группового взаимодействия, курс боевой слаженности подразделения.

### **Тема 9.4. Базовая подготовка профессиональных водителей**

#### Практические занятия

Аварийность на дорогах России. Социальные и экономические проблемы. Статистика аварийности по вине водителей и причинно-следственные связи с низким качеством подготовки. Особенности профессиональной подготовки водителей категорий ТС «В», «С», «Д», «Е». Учебные планы, программы. Формы проведения занятий: теоретическая, тренажерная, автодромная. Объективная оценка профессионального мастерства.

Демонстрация учебно-информационных видеофильмов ГЦОЛИФК – НИИАТ Минтранса РФ: «Профессиональная подготовка водителей автобусов», «Контраварийная подготовка водителей автопоездов» (автор методики – профессор Цыганков Э.С.) Анализ видеоматериалов. Содержание учебных курсов. Результаты обучения.

#### Самостоятельная работа

Формирование чувства кузовных габаритов автомобиля. Отработка навыков дозированного торможения и остановки у препятствия передним

бампером (3 – 5 см.), задним бампером (5 – 10 см), правым передним углом (5 +5 см), левым передним углом (3+3 см). Отработка точности косвенной оценки при проезде колеи правыми и левыми колесами (поочередно и со сменой колеи по ходу движения). Формирование чувства переднего свеса автомобиля при объезде препятствия, при движении по минимальному радиусу. Формирование чувства боковых габаритов.

Формирование навыков экстренного маневрирования. Изучение технологии высшего мастерства, повышающей прижимную силу передних колес («загрузка-поворот-тяга»). Изучение композиций работы акселератором при экстренном разгоне на разных коэффициентах сцепления, при маневрировании разной степени сложности, при прохождении поворотов различного радиуса. Обучение элементам технического мастерства, повышающих безопасность при экстренном торможении, экстренных маневрах при объезде препятствий, скоростном прохождении поворотов.

Геометрия безопасного маневра. Обучение построению сглаживающей траектории с элементами фазовых действий («заход», «срезание», «распускание»).

Изучение траектории «глубокий вход» как элемента скоростного прохождения поворотов с применением различных вариантов загрузки (прекращение тяги, торможение правой или левой ногой, включение пониженных передач, комбинированное торможение с применением «перегазовки»).

Изучение траектории «свернутая» и «развернутая» спираль для создания баланса совместных операций по рулению, торможению и дросселированию. Отработка навыков построения траекторий в поворотах постоянного и переменного радиуса, при движении по ломаной траектории.

Изучение информационных видеоматериалов по базовой контраварийной подготовке водителей и спортсменов в рубрике «Уроки профессора Цыганкова Э.С.»

## **Тема 9.4. Реабилитация водителей инвалидов**

### Практические занятия

Анализ видеоматериалов по подготовке водителей-инвалидов. Подбор конкретных средств обучения применительно к характеру травм или увечий. Особенности психологической реабилитации. Дополнительные средства реабилитации (тренажеры, фиксирующие устройства, компенсационные механизмы).

### Самостоятельная работа

Ознакомление с передовым опытом НОУ «НМУ ЦВВМ», фонда реабилитации инвалидов и автоклуба "Рось" по профессиональной реабилитации водителей-инвалидов. Педагогические подходы. Средства и методы подготовки. Организация индивидуального и группового обучения.

## **Тема 9.5. Подготовка трактористов агролицеев**

### Практические занятия

Изучение инновационной программы, разработанной на кафедре ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

### Самостоятельная работа

Просмотр видеоматериалов по теме занятия. Реализация нового подхода в подготовке выпускников агролицеев для дальнейшего прохождения воинской службы в качестве водителей боевых автомобилей.

## **Тема 9.6. Подготовка педагогических кадров по контраварийной подготовке**

### Лекция

Опыт кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, специализации ТиМ автомобильного и мотоциклетного спорта, Научно-методического учебного центра высшего водительского мастерства в подготовке педагогических кадров для регионов России.



## Практические занятия

Программы подготовки. Формы, средства и методы подготовки. Изучение педагогических технологий обучения на автомобилях с разным типом привода.

Особенности работы с сотрудниками спецслужб, профессиональными водителями, сотрудниками инофирм. Требования к эрудиции педагога, владению педагогическим мастерством, мастерством управления автомобилем. Узкая специализация в отдельных разделах контраварийного обучения. Владение компьютерными технологиями и ТСО. Экстремальное обучение и обеспечение гарантированной безопасности. Система стажировки.

## Самостоятельная работа

Система профессиональной подготовки водителей. Цель. Задачи. Учебный план. Программа. Условия проведения. Контингент обучаемых. Требования к автодромам и учебным площадкам. Разметочное оборудование. ТСО. Средства обеспечения безопасности.

Педагогические концепции построения учебных программ. Структура комплексов учебных упражнений. Формы и методы проведения индивидуальных и групповых занятий. Система оценки мастерства.

## **Раздел 10. НИР и УИРС**

### **Тема 10.1. Научно-методические проблемы в автомобильном и мотоциклетном спорте**

#### Лекции

Методология оптимизации построения траектории движения по спортивной трассе.

#### Практические занятия

Изучение и анализ внешней структуры действий лучших гонщиков при управлении спортивным транспортным средством. Современные подходы к

организации и проведению учебно - тренировочной работы.

Самостоятельная работа

Контроль уровня спортивно-технического мастерства.

### **Тема 10.2. Планирование педагогического эксперимента**

Практические занятия

Методика проведения эксперимента. Выбор валидных характеристик. Представительность выборки. Равенство прочих условий в экспериментальной и контрольной группах.

Самостоятельная работа

Математические модели для оценки достоверности различий.

### **Тема 10.3. Методология проведения эксперимента в автомобильном и мотоциклетном спорте**

Практические занятия

Определение предмета и объекта исследования. Подбор методов исследования, овладение их применением. Разработка протокола предстоящих исследований. Планирование и разработка графика проведения контрольных замеров.

Самостоятельная работа

Формирование подхода к планированию и написанию главы выпускной квалификационной работы "Методы исследования".

### **Тема 10.4. Проведение анализа литературных источников**

Практические занятия

Изучение литературных источников, относящихся по тематике к подготовке водителей автомобиля, мотоцикла, квадроцикла, снегохода.

Самостоятельная работа

Просмотр научных и научно-популярных работ по подготовке автогонщиков, мотогонщиков, изданных в России и за рубежом.

## **XV. Примерный перечень вопросов для студентов к зачету по итогам пятого семестра ОФО**

1. Влияют ли морфологические особенности водителя (длина рук, ног, туловища) на характеристики посадки?
2. Какое положение головы водителя вы выберете при движении на высокой скорости или при низком коэффициенте сцепления?
3. При необходимости переключить последовательно несколько передач вниз или вверх, какие действия оптимальны?
4. При скоростном вращении рулевого колеса двумя руками, например, вправо, как распределяется роль рук?
5. При круговом вращении рулевого колеса одной рукой, где следует выполнить перехват?
6. При круговом вращении рулевого колеса на легковом автомобиле какой прием следует применить для перехвата?
7. Каким способом остановить вращающийся руль, который вырвало из рук при ударе передним колесом о препятствие?
8. Какие дополнительные меры следует применить, чтобы удержать при попадании одним колесом в грязь, снежный перемет, мягкую обочину, а также при разрыве покрышки или отсоединении рулевой тяги?
9. Как правильно удержать рулевое колесо при движении на высокой скорости?
2. При маневрировании задним ходом на легковом автомобиле, в какую сторону следует развернуть корпус?
3. При маневрировании задним ходом в развернутой посадке, какой способ руления следует применить?
4. Какой способ будет самым эффективным при экстренном торможении на скользкой дороге (МКПП)?
5. В каких ситуациях следует применять экстренное прерывистое торможение?

6. В каких ситуациях на скользкой дороге следует применить экстренное прерывистое торможение?
7. На каких типах автомобилей торможение левой ногой поможет улучшить управляемость в сложных условиях скользкой дороги?
8. Как ускорить время стартовой реакции при экстренном трогании на сигнал светофора (при переключении с красного сигнала на зеленый)?
9. Какая траектория прохождения поворота в скоростном режиме менее опасна?
10. Как поступить, когда не удастся полностью погасить скорость перед поворотом?
11. Чем отличается сложный поворот от простого?
12. Какие действия водителя провоцируют перерастания критической ситуации занос задней оси в ритмический занос?
13. Какие действия водителя уменьшат возможность возникновения заноса или серии ритмического раскачивания задней оси при экстренном торможении на скользкой дороге?
14. При движении в левом повороте автомобиль сброшен в правую обочину, накренился, и возникла угроза опрокидывания. Какие действия водителя будут оптимальны?
15. Какой тип автомобилей подвержен рысканью при скоростном движении задним ходом?
16. При выполнении скоростного разворота задним ходом (полицейский разворот) какие действия провоцируют опрокидывание автомобиля?

#### **XVI. Примерный перечень вопросов экзамена по итогам шестого семестра ОФО**

1. Обучение технике прохождения поворотов. Плавный и резкий вход в поворот с загрузкой управляющих колес. Выведение на сглаживающую траекторию в фазах: подход, вход, срезание, выход. Поточное обучение в поворотах 5 и 6 категорий. Демонстрация способов прохождения вкатыванием и с заносом задней оси. Лидирование группы. Расстановка

разметки и ориентиров. Организация безопасности при скоростном прохождении поворотов.

2. Обучение приемам экстренного и аварийного торможения.
3. Трехуровневая структура: стандартные приемы (плавное торможение двигателем, интенсивные (импульсивные, «газ-тормоз», резкое). Экстремальные (боковым соскальзыванием, заносом, вращением, стояночным тормозом в повороте). Индивидуальное и групповое многопоточное выполнение. Применение ТСО (видеосъемка, радиосвязь). Доведение частоты импульсации на педали тормоза до 4-8 импульсов в сек.
4. Педагогические особенности группового обучения. Движение в колоннах, строях: уступ, клин, звенья, эскорт. Одновременные маневры с разворотом на 180°, на 360°. Поточное маневрирование за лидером. Остановка по команде в колонне автомобилей/мотоциклов. Проведение групповых показательных выступлений. Графическое изображение перестроений. Методика выполнения. Меры безопасности.
5. Обучение в экстремальных условиях. Проведение занятий на ледовом и скоростном автодромах, на опасных элементах учебных и соревновательных трасс. Последовательное усложнение заданий. Предварительное изучение контраварийных действий. Комплексы упражнений по стабилизации автомобиля/мотоцикла при потере устойчивости и управляемости. Скоростной режим как фактор регуляции уровня стресса. Меры обеспечения безопасности. Экстренная медицинская помощь.
6. Особенности контраварийного обучения. Обучение без инструктора (отказ от копирования). Использование радиоканала для срочной и сверхсрочной информации. Фронтальный, поточный и круговой метод обучения. Регламентация учебных заданий по степени риска. Тренажерная и автодромная подготовка. Обеспечение гарантированной безопасности. Зонная и персональная оценка обучаемых педагогическим

персоналом. Показ, лидирование, самостоятельное выполнение учебных заданий. Система контрольных упражнений.

7. Обучение приемам активной безопасности. Формирование двигательных реакций на однонаправленный занос и ритмический занос. Освоение приемов по стабилизации автомобиля при сносе передней оси, боковом скольжении, вращении. Изучение приемов интенсивного торможения. Формирование чувства потери устойчивости и управляемости. Комплекс подготовительных упражнений на льду.
8. Методика преподавания тренажерного курса. Последовательность обучения. Демонстрация приемов. Методы регулирования тренировочных нагрузок. Ступенчатое повышение скоростного режима. Оценка выполнения методами тестирования. Анализ типичных ошибок. ЧСС как индикатор нагрузки. Обучение приемам скоростного руления. Имитация контраварийных действий.
9. Особенности психологической подготовки. Регуляция психологической напряженности (предстартовых состояний, преодоление стресса, поддержание работоспособности в соревновательных условиях). Волевая подготовка (установка на количество и качество выполняемой работы, преодоление трудностей, достижение результата). Идеомоторная тренировка (запоминание трасс, мысленное воспроизведение управляющих действий). Совершенствование двигательных реакций. Преодоление «скоростного барьера». Прогнозирование критических ситуаций.
10. Основные виды подготовки гонщика: общая и специальная физическая, спортивно-техническая, тактическая, психологическая, теоретическая, инженерно-техническая, комплексная. Значимость каждого вида в общей структуре многолетней подготовки: на начальном этапе, на этапе спортивного совершенствования, системы высшего мастерства. Специфика инженерно-технической подготовки в достижении высоких спортивных результатов.

11. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Совокупность самостоятельных, не связанных этапов: макроциклы, мезоциклы, микроциклы, отдельные тренировочные дни и части тренировочных занятий. Особенности предсоревновательной подготовки и ее микроциклы: вкатывание (запоминание трассы), технический (отработка элементов и связок), скоростной (повышение максимальной скорости), контрольный (оценка функциональной кондиции пилота и качества подготовки автомобиля/мотоцикла).
12. Современная концепция тренировки в автомобильном и мотоциклетном спорте.
13. Методика формирования у гонщиков «чувства колес» (пробуксовка ведущих колес, блокировка при торможении, сила сцепления колес с дорогой).
14. Реализация основных принципов спортивной педагогики при подготовке гонщиков.
15. Методика обучения приемам импульсного торможения (прерывистое и ступенчатое).
16. Роль и место физических упражнений в процессе подготовки автогонщиков и мотогонщиков.
17. Формирование чувства сноса передних и заноса задних колес.
18. Значение вспомогательных и специально-подготовительных упражнений в формировании модели соревновательных действий.
19. Формы и методы обучения приемам активной безопасности гонщика.
20. Единство во времени разных сторон подготовки гонщиков: спортивной, технической, тактической и психологической.
21. Формирование у спортсменов «чувств» тяговой и тормозной динамики, избыточной и недостаточной поворачиваемости автомобиля, бокового увода при резких маневрах.
22. Характеристика метода строгой регламентации в подготовке автогонщиков.

23. Концепция контраварийной подготовки автогонщиков.
24. Существо и особенности применения соревновательного метода при подготовке автоспортсменов.
25. Методика обучения приемам маневрирования на скользкой дороге.
26. Сочетанное применение методов спортивной тренировки в подготовке автогонщиков.
27. Определение и характеристика зон безопасности на спортивных трассах.
28. Внутренировочные методы подготовки спортсменов в автомобильном и мотоциклетном спорте.
29. Характеристика «зоны относительной безопасности» в автомобильном и мотоциклетном спорте.
30. Учет суточной динамики работоспособности спортсменов при планировании нагрузки (циркадные ритмы).
31. Правила поведения гонщика на трассе, лицензирование спортивной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте.
32. Характеристика «идеального» гонщика по уровню развития физических качеств.
33. Критерии и условия индивидуальной безопасности спортсменов в кольцевых гонках.
34. Структура и содержание многолетней подготовки гонщиков.
35. Существо понятий активная и пассивная безопасность гонщика.
36. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки авто- и мотогонщиков.
37. Виды и назначение спортивных лицензий.
38. Цель и задачи инженерно-технической подготовки гонщиков.
39. Основные параметры и содержание плана безопасности при проведении спортивных соревнований.
40. Особенности формирования специальных физических качеств гонщиков.
41. Формы и методы планирования учебно-тренировочной работы в автомобильном и мотоциклетном спорте.



42. Значение и необходимый уровень развития координационных способностей при занятиях автомобильным и мотоциклетным спортом.
43. Урочное и цикловое планирование учебно-тренировочного процесса.
44. Характеристика эффективности применения современных тренажеров для формирования способности к адекватным действиям в сложных ситуациях.
45. Требования к планированию учебно-тренировочного процесса в автоспорте.
46. Вариативность применения методов отдельного и комплексного выполнения отдельных элементов (старт и разгон, прохождение поворотов и других сложных участков).
47. Типовые программы для юношеских школ (начальная подготовка, базовый и продвинутый курс, спортивное совершенство).
48. Возможность непосредственного применения умений и навыков, полученных при занятиях автомобильным и мотоциклетным спортом, в интересах общества.
49. Спортивно-тренировочная и воспитательная работа в переходный период.
50. Особенности применения тренажеров для развития координационных способностей спортсменов.
51. Автомобильное и мотоциклетное многоборье как наиболее общественно значимые подвиды автоспорта.
52. Методика подготовки гонщиков скоростных видов автоспорта.
53. Особенности техники безопасности при проведении занятий в комплексных видах спорта, предусматривающих стрелковую подготовку.
54. Методы, организация и контроль учебно-тренировочной работы.
55. Автомобильный и мотоциклетный туризм как форма совершенствования мастерства и повышения культуры поведения водителей на дороге.
56. Особенности планирования учебно-тренировочной нагрузки для

спортсменов и команд высокой квалификации.

57. Организация дополнительных состязаний и культурного досуга участников туристических слетов.
58. Особенности работы физиологических систем организма при занятиях автомобильным и мотоциклетным спортом.
59. Организация и проведение конкурсов профессионального мастерства среди водителей транспортных средств.
60. Физиолого-психологический контроль функционального состояния организма гонщиков.
61. Прикладные формы автоспорта как основа для формирования гармонично развитого члена общества.

**XVII. Структура и содержание дисциплины четвёртого года  
обучения (7-й и 8-й семестры)**

*Общая трудоемкость 11,25 з.е. или 405 час.,  
ауд.–180 час. (36 час.- лек., 144 час.- прак.), СРС- 216 час., экз.– 9 час.*

| Разделы и темы<br>дисциплины   | Семестр  | Неделя семестра | Виды учебной работы,<br>включая<br>самостоятельную работу<br>студентов и трудоемкость<br>(в часах) |                           |         |                               |           | Итого | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости (по<br>неделям<br>семестра)<br>Форма<br>промежуточной<br>аттестации<br>(по семестрам) |
|--|----------|-----------------|--|---------------------------|---------|-------------------------------|-----------|-------|--|
|  |          |                 | Аудиторные<br>занятия  |                           |         | Внеауди-<br>торн<br>ая работа | СРС       |       |  |
|  |          |                 | Лекции   | Практичес-<br>кие занятия | Экзамен |                               |           |       |  |
| 1  | 2        | 3               | 4  | 5                         | 6       | 7                             | 8         | 9     |  |
| <b>Раздел 1. Управление развитием избранного вида спорта в Российской Федерации</b>  | <b>7</b> | <b>1-3</b>      | <b>14</b>  | <b>34</b>                 |         | <b>32</b>                     | <b>84</b> |       |  |
| Тема 1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне |          |                 | 2  | 2                         |         | 2                             | 6         | Опрос |  |
| Тема 1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России                                       |          |                 | 2  | 2                         |         | 2                             | 6         | Опрос |  |
| Тема 1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в физической культуре и спорте                        |          |                 | 2  | 2                         |         | 2                             | 6         | Опрос |  |
| Тема 1.4. Развитие форм государственно-частного партнерства в сфере физической культуры и спорта   |          |                 |  | 2                         |         | 4                             | 6         | Опрос |  |
| Тема 1.5. Нормативно-  |          |                 | 2  | 2                         |         | 2                             | 6         |       |  |

|  |          |            |          |           |  |           |           |                    |
|--|----------|------------|----------|-----------|--|-----------|-----------|--------------------|
| правовое и законодательное обеспечение развития спортивной отрасли   |          |            |          |           |  |           |           | Опрос              |
| Тема 1.6. Экономические механизмы развития спортивной отрасли  |          |            |          | 2         |  | 2         | 4         | Опрос              |
| Тема 1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в спортивной отрасли  |          |            | 2        | 2         |  | 2         | 6         | Опрос              |
| Тема 1.8. Управление развитием спорта высших достижений  |          |            | 2        | 4         |  | 2         | 8         | Опрос              |
| Тема 1.9. Управление развитием массового спорта  |          |            | 2        | 4         |  | 2         | 8         | Опрос              |
| Тема 1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли  |          |            |          | 2         |  | 2         | 4         | Опрос              |
| Тема 1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте  |          |            |          | 2         |  | 2         | 4         | Семинар            |
| Тема 1.12. Тенденции развития спортивной отрасли   |          |            |          | 2         |  | 2         | 4         | Контрольная работа |
| Тема 1.13. Место и роль избранного вида спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России                             |          |            |          | 2         |  | 2         | 4         | Семинар            |
| Тема 1.14. Программы развития избранного вида спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне |          |            |          | 2         |  | 2         | 4         | Опрос              |
| Тема 1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорта   |          |            |          | 2         |  | 2         | 4         | Реферат            |
| <b>Раздел 2. Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта</b>   | <b>7</b> | <b>4-6</b> | <b>4</b> | <b>24</b> |  | <b>26</b> | <b>50</b> |                    |
| Тема 2.1. Классификация спортивных организаций   |          |            | 2        |           |  | 2         | 4         | Опрос              |
| Тема 2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций   |          |            |          | 2         |  | 2         | 4         | Семинар            |
| Тема 2.3. Нормативно-правовое обеспечение  |          |            |          | 2         |  | 2         | 4         | Опрос              |

|   |          |            |   |           |  |           |           |                    |
|---|----------|------------|---|-----------|--|-----------|-----------|--------------------|
| деятельности спортивных организаций   |          |            |   |           |  |           |           |                    |
| Тема 2.4. Кадры спортивной организации их подготовка  |          |            | 2 | 2         |  | 2         | 6         | Семинар            |
| Тема 2.5. Целеполагание и планирование в управлении спортивной организацией   |          |            |   | 2         |  | 2         | 4         | Опрос              |
| Тема 2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации  |          |            |   | 2         |  | 2         | 4         | Контрольная работа |
| Тема 2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций  |          |            |   | 2         |  | 2         | 4         | Контрольная работа |
| Тема 2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации   |          |            |   | 2         |  | 2         | 4         | Ролевая игра       |
| Тема 2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций  |          |            |   | 2         |  | 2         | 4         | Контрольная работа |
| Тема 2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях   |          |            |   | 2         |  | 2         | 4         | Семинар            |
| Тема 2.11. Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП) |          |            |   | 2         |  | 2         | 4         | Семинар            |
| Тема 2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций   |          |            |   | 2         |  | 2         | 4         | Контрольная работа |
| Тема 2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации  |          |            |   | 2         |  | 2         | 4         | Реферат            |
| <b>Раздел 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта</b>  | <b>7</b> | <b>7-9</b> |   | <b>14</b> |  | <b>14</b> | <b>34</b> |                    |
| Тема 3.1. Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг   |          |            |   | 2         |  | 2         | 4         | Опрос              |
| Тема 3.2. Допуск к занятиям и медицинское   |          |            |   | 2         |  | 2         | 4         | Контрольная работа |

|  |          |              |           |           |  |            |            |                    |
|--|----------|--------------|-----------|-----------|--|------------|------------|--------------------|
| сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг   |          |              |           |           |  |            |            |                    |
| Тема 3.3. Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительной услуги                       |          |              |           | 2         |  |            | 2          | Контрольная работа |
| Тема 3.4. Требования к помещениям и спортивному инвентарю  |          |              |           | 2         |  | 2          | 4          | Контрольная работа |
| Тема 3.5. Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг  |          |              |           |           |  | 2          | 2          | Контрольная работа |
| Тема 3.6. Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы   |          |              |           | 2         |  | 2          | 4          | Семинар            |
| Тема 3.7. Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе  |          |              |           | 2         |  | 2          | 4          | Контрольная работа |
| Тема 3.8. Ответственность руководителей и специалистов за безопасность и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг |          |              |           | 2         |  | 2          | 4          | Реферат            |
| <b>Всего за 7 семестр</b>  |          |              | <b>18</b> | <b>72</b> |  | <b>108</b> | <b>198</b> |                    |
| <b>Раздел 4. Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта</b>  | <b>7</b> | <b>10-11</b> | <b>6</b>  | <b>16</b> |  | <b>32</b>  | <b>46</b>  |                    |
| Тема 4.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий  |          |              |           | 2         |  | 4          | 6          | Опрос              |
| Тема 4.2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов   |          |              |           | 2         |  | 4          | 6          | Контрольная работа |
| Тема 4.3. Организация и проведение спортивных соревнований   |          |              |           | 2         |  | 4          | 6          | Контрольная работа |
| Тема 4.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий  |          |              | 4         | 2         |  | 4          | 10         | Контрольная работа |
| Тема 4.5. Финансирование спортивных мероприятий  |          |              |           | 2         |  | 4          | 6          | Контрольная работа |
| Тема 4.6. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой  |          |              |           | 2         |  | 4          | 6          | Опрос              |

|   |          |              |          |           |  |           |           |                    |
|---|----------|--------------|----------|-----------|--|-----------|-----------|--------------------|
| информации  |          |              |          |           |  |           |           |                    |
| Тема 4.7. Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий  |          |              | 2        | 2         |  | 6         | 10        | Контрольная работа |
| Тема 4.8. Ответственность организаторов спортивных мероприятий  |          |              |          | 2         |  | 2         | 4         | Реферат            |
| <b>Раздел 5. Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование</b>    | <b>7</b> | <b>17-19</b> | <b>2</b> | <b>14</b> |  | <b>4</b>  | <b>20</b> |                    |
| Тема 1.1. Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта                                |          |              |          | 2         |  |           | 2         | Опрос              |
| Тема 5.2. Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта                                  |          |              |          | 2         |  |           | 2         | Опрос              |
| Тема 5.3. Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)                          |          |              | 2        | 2         |  | 4         | 8         | Контрольная работа |
| Тема 5.4. Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)                         |          |              |          | 2         |  |           | 2         | Реферат            |
| Тема 5.5. Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)                   |          |              |          | 2         |  |           | 2         | Опрос              |
| Тема 5.6. Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)                         |          |              |          | 2         |  |           | 2         | Ролевая игра       |
| Тема 5.7. Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой) |          |              |          | 2         |  |           | 2         | Реферат            |
| <b>Раздел 6. Проектный менеджмент в избранном виде спорта</b>   | <b>7</b> | <b>12-16</b> | <b>6</b> | <b>10</b> |  | <b>20</b> | <b>36</b> |                    |

|   |  |   |           |   |   |           |           |                                  |
|---|--|---|-----------|---|---|-----------|-----------|----------------------------------|
| <p><b>Тема 6.1. Основы управления проектами в спортивной отрасли</b></p> <p>6.1.1. Понятие и сущность проекта в спорте</p> <p>6.1.2. Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте</p> <p>6.1.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте</p> <p>6.1.4. Стандарты управления проектами</p> <p>6.1.5. Жизненный цикл проекта</p>   |  |   | 4         | 4 |   | 4         | 12        | Семинар                          |
|   |  | 2 | 2         |   | 4 | 8         |           |                                  |
|   |  |   | 2         |   | 4 | 6         |           |                                  |
|   |  |   | 2         |   | 4 | 6         |           |                                  |
|   |  |   |           |   | 4 | 4         |           |                                  |
| <p><b>Тема 6.2. Инициирование и обоснование проекта</b></p> <p>6.2.1. Генерация идеи проекта</p> <p>6.2.2. Формирование целей проекта</p> <p>6.2.3. Разработка концепции проекта</p> <p>6.2.4. Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта</p> <p>6.2.5. Техничко-экономическое обоснование проекта</p> <p>6.2.6. Критерии эффективности реализации проекта</p> <p>6.2.7. Источники финансирования и формы инвестирования проекта</p> <p>6.2.8. План реализации проекта</p> <p>6.2.9. Подготовка презентации и представление проекта</p> <p>6.2.10. Защита проекта</p> |  |   | <b>20</b> |   |   | <b>12</b> | <b>32</b> | Презентация общего плана проекта |
|   |  |   | 2         |   | 4 | 6         |           |                                  |
|   |  |   | 2         |   |   | 2         |           |                                  |
|   |  |   | 2         |   | 4 | 6         |           |                                  |
|   |  |   | 2         |   |   | 2         |           |                                  |
|   |  |   | 2         |   | 4 | 6         |           |                                  |
|   |  |   | 2         |   |   | 2         |           |                                  |
|   |  |   | 2         |   |   | 2         |           |                                  |
|   |  |   | 2         |   |   | 2         |           |                                  |
|   |  |   | 2         |   |   | 2         |           |                                  |



|  |          |  |           |            |          |            |            |  |
|--|----------|--|-----------|------------|----------|------------|------------|--|
| Тема 6.3. <b>Управление реализацией проекта</b>                          |          |  | <b>4</b>  | <b>12</b>  |          | <b>12</b>  | <b>26</b>  | Презентация финансовой стоимости проекта |
| 6.3.1. Управление расписанием проекта                                    |          |  | 4         | 2          |          | 4          | 10         |  |
| 6.3.2. Управление стоимостью проекта                                     |          |  |           | 2          |          |            | 2          |  |
| 6.3.3. Управление качеством проекта                                      |          |  |           | 2          |          | 4          | 6          |  |
| 6.3.4. Управление рисками проекта  |          |  |           |            |          | 4          | 4          |  |
| 6.3.5. Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление |          |  |           | 2          |          |            | 2          |  |
| 6.3.6. Окончание проекта   |          |  |           | 2          |          |            | 2          |  |
| 6.3.7. Оценка эффективности реализации проекта                           |          |  |           | 2          |          |            | 2          | Защита проекта                           |
| <b>Экзамен</b>   |          |  |           |            |          |            |            |  |
| <b>Итого за 8 семестр</b>  |          |  | <b>18</b> | <b>72</b>  | <b>9</b> | <b>108</b> | <b>207</b> |  |
| <b>Раздел 7. НИР и УИРС</b>  | <b>8</b> |  |           |            |          |            |            |  |
| 7.1. Подготовка выпускной квалификационной работы                        |          |  | 6         |            |          |            |            |  |
| 7.2. Предзащита ВКР на кафедре   |          |  |           |            |          | 4          |            | Апробация ВКР                            |
| <b>Итого за год</b>  |          |  | <b>36</b> | <b>144</b> | <b>9</b> | <b>216</b> | <b>405</b> |  |

## **XVIII. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ЧЕТВЁРТЫЙ КУРС**

### **Раздел 1. Управление развитием избранного вида спорта в Российской Федерации**

#### **Тема 1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне**

##### Лекция

Государственные органы управления физической культурой и спортом в РФ.  
Совет при Президенте РФ по физической культуре и спорту.  
Министерство спорта РФ.

##### Практические занятия

Профильные комитеты Государственной Думы и Федерального собрания,  
Общественной палаты.

##### Самостоятельная работа

Общественные органы управления физической культурой и спортом.  
Национальный Олимпийский комитет. Федерации по видам спорта.  
Масштабирование органов

#### **Тема 1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России**

##### Лекция

Стратегия развития физической культурой и спортом в РФ до 2020 года и ее основные положения.

##### Самостоятельная работа

Стратегические документы развития спорта в субъектах РФ и видов спорта.

#### **Тема 1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в физической культуре и спорте**

##### Лекция

Государственные организации, бюджетные и казенные учреждения.

#### Практические занятия

Некоммерческие организации. Спортивные федерации и клубы.  
Некоммерческие партнерства и ассоциации в спортивной отрасли.

#### Самостоятельная работа

Акционерные общества и индивидуальное предпринимательство в сфере спорта.

### **Тема 1.4. Развитие форм государственно-частного партнерства в сфере физической культуры и спорта**

#### Практические занятия

Основные формы государственно-частного партнерства в области физической культуры и спорта.

#### Самостоятельная работа

Взаимодействие государственного, общественного и коммерческого секторов в целях развития спорта.

### **Тема 1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития спортивной отрасли**

#### Лекция

Федеральное законодательство в области физической культуры и спорта. ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

#### Практические занятия

Избранные главы Трудового кодекса. ФЗ «Об общественных объединениях».

#### Самостоятельная работа

ФЗ «О некоммерческих организациях». Основные положения.

### **Тема 1.6. Экономические механизмы развития спортивной отрасли**

#### Практические занятия

Целевые программы развития. Налоговые льготы для предприятий спортивной отрасли. Целевая программа развития физической культуры и спорта в РФ и ее реализация.

#### Самостоятельная работа

Целевые программы на региональном и местном уровне.

## **Тема 1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в спортивной отрасли**

### Лекция

Понятия и принципы управленческой деятельности в спортивной отрасли.

### Практические занятия

Управление региональным отделением общероссийской общественной организации по избранному виду спорта.

### Самостоятельная работа

Управление региональным отделением общероссийской общественной организации по избранному виду спорта в условиях наличия в стране двух и более общероссийских общественных организаций по избранному виду спорта.

## **Тема 1.8. Управление развитием спорта высших достижений**

### Лекция

Совершенствование подготовки спортсменов на этапах отбора, профессионализации и подготовки к ответственным соревнованиям.

### Практические занятия

Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов.

### Самостоятельная работа

Управление спортивной подготовкой на этапе высшего спортивного мастерства.

## **Тема 1.9. Управление развитием массового спорта**

### Лекция

Создание условий для занятий физической культурой и спортом в регионе. Финансирование отрасли.

### Практические занятия

Развитие инфраструктуры и строительство временных и постоянных спортивных сооружений для проведения соревнований по избранному виду спорта.

### Самостоятельная работа

Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров.  
Организация спортивно-массовых мероприятий.

### **Тема 1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли**

#### Практические занятия

Основные организационно-правовые формы коммерческих организаций.  
Коммерческая деятельность в спорте.

#### Самостоятельная работа

Программы развития малого предпринимательства в спортивной отрасли.  
Основные направления деятельности в спортивной отрасли.

### **Тема 1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте**

#### Практические занятия

Основные принципы программно-целевого планирования.

#### Самостоятельная работа

Примеры целевых программ развития видов спорта и спортивной отрасли в регионах РФ. Целевая программа развития спортивной организации.

### **Тема 1.12. Тенденции развития спортивной отрасли**

#### Практические занятия

Циклы развития спортивной отрасли. Эволюция государственных органов управления спортивной отраслью. Рост финансирования спортивной отрасли.

#### Самостоятельная работа

Реализация целевых программ развития на федеральном, региональном и местном уровнях.

### **Тема 1.13. Место и роль избранного вида спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России**

#### Практические занятия

Оценка количества занимающихся видом спорта и его популярности.

#### Самостоятельная работа

Перспективный расчет уровня развития вида спорта на период.

## **Тема 1.14. Программы развития избранного вида спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне**

### **Практические занятия**

Реальная оценка внешних и внутренних факторов развития вида спорта. Разработка мер по развитию вида спорта на федеральном, региональном и местном уровнях.

### **Самостоятельная работа**

Роль спортивной федерации в реализации целевых программ.

## **Тема 1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорта**

### **Лекция**

Основные направления прикладного применения навыков вида спорта. Военно-спортивные и служебно-прикладные номинации.

### **Практические занятия**

Профессионально-прикладные дисциплины мотоциклетного спорта.

### **Самостоятельная работа**

Мотоциклетное многоборье, авто ралли, рейды марафоны как инструмент подготовки высококлассных военных водителей для Вооруженных сил РФ, водителей для МЧС, МВД, ФСБ.

## **Раздел 2. Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта**

### **Тема 2.1. Классификация спортивных организаций**

#### **Лекция**

Спортивные секции, кружки, клубы, школы, другие общества и организации по автомобильному и мотоциклетному спорту, работающие в стране под управлением общественных кадров

#### **Самостоятельная работа**

Автомобильные и мотоциклетные федерации, союзы, объединения, лиги, комиссии, комитеты и т.п.

## **Тема 2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций**

Самостоятельная работа

Государственные, общественные и некоммерческие организации различных форм собственности.

## **Тема 2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций**

Практические занятия

Основные положения законодательства в отношении спортивных организаций.

Самостоятельная работа

Основные положения ФЗ «Об общественных организациях», ФЗ «Об акционерных обществах», ФЗ «Об автономных учреждениях».

## **Тема 2.4. Кадры спортивной организации их подготовка**

Лекция

Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров для избранного вида спорта.

Практические занятия

ФЗ «Об образовании» и его применение в спортивной отрасли.

Самостоятельная работа

Основные категории специалистов, их профессиональная характеристика и должностные обязанности.

## **Тема 2.5. Целеполагание и планирование в управлении спортивной организацией**

Практические занятия

Характеристика требований, предъявляемых к формулировке целей.

Самостоятельная работа

Планирование работы спортивной организации.

## **Тема 2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации**

### Практические занятия

Сбор и анализ информации. Консультации и анализ информации. Формирование альтернатив.

### Самостоятельная работа

Критерии наилучшего выбора из множества альтернатив. Подготовка управленческого решения. Реализация управленческого решения.

## **Тема 2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций**

### Практические занятия

Финансовое и хозяйственное планирование на отчетный период.

### Самостоятельная работа

Текущая финансово-хозяйственная деятельность спортивной организации.

## **Тема 2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации**

### Практические занятия

Понятие и природа конфликта. Конфликтующие стороны и их характеристики.

### Самостоятельная работа

Методы обнаружения конфликта и управления им.

## **Тема 2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций**

### Практические занятия

Понятие риска. Природа рисков событий. Классификация рисков. Меры предотвращения рисков.

### Самостоятельная работа

Управление рисками в спортивных организациях.

## **Тема 2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях**

### Практические занятия

Понятие кризиса. Признаки кризиса на предприятии спортивной отрасли.



## Самостоятельная работа

Оценка кризиса. Концепция антикризисного управления.

### **Тема 2.11. Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП)**

#### Практические занятия

Структура и функции спортивной организации в зависимости от организационно-правовой формы. Особенности деятельности государственных и муниципальных спортивных организаций.

#### Самостоятельная работа

Нормативно-правовое обеспечение деятельности ДЮСШ и СДЮСШОР. Требования при работе с детьми.

### **Тема 2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций**

#### Практические занятия

Сущность и содержание маркетинга в спорте.  
Виды маркетинга в сфере физической культуры и спорта.  
Инструментарий маркетинга в сфере физической культуры и спорта.  
Реклама и PR в сфере физической культуры и спорта.  
Товарные знаки в спорте и спортивной индустрии.  
Управление спортивными брендами.

#### Самостоятельная работа

Имидж как часть спортивного маркетинга. Поведение потребителей на рынке спортивных товаров и услуг.  
Сегментация и позиционирование в спорте.

### **Тема 2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации**

#### Практические занятия

Полное, своевременное и результативное выполнение возложенных обязанностей и полномочий.

Соблюдение правил внутреннего распорядка и трудовой дисциплины, порядка обращения со служебной документацией в муниципалитете.

#### Самостоятельная работа

Обеспечение сохранности и поддержание в надлежащем состоянии закрепленного оборудования и имущества.

Соблюдение правил пожарной безопасности, производственной санитарии и техники безопасности.

### **Раздел 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта**

#### **Тема 3.1. Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг**

##### Практические занятия

- обучение потребителей услуг рациональной технике двигательных действий, формирование умений, навыков и связанных с этим знаний, в избранной спортивной дисциплине;
- педагогическое воздействие, направленное на развитие и совершенствование двигательных способностей, соответствующих требованиям спортивной деятельности, в области которой ведется подготовка.

##### Самостоятельная работа

- педагогическое воздействие, направленное на компенсацию у потребителя услуг недостающих компонентов тактической, технической, физической и др. видов готовности к потреблению услуги;
- организацию комплексного контроля за уровнем разносторонней подготовленности и состоянием здоровья потребителя услуг;
- консультативную помощь по различным направлениям построения и содержания учебно-тренировочного процесса.

## **Тема 3.2. Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг**

### **Практические занятия**

Допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся физической культурой и спортом, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия.

### **Самостоятельная работа**

Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности участников. Возрастные и социальные категории и группы, составы команд, перечень требований по медицинскому допуску. Ограничения по здоровью в различных видах спорта.

## **Тема 3.3. Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительной услуги**

### **Практические занятия**

Лица, занимающиеся физкультурно-оздоровительной и спортивно-педагогической работой и имеющие установленную законодательством спортивную и профессиональную квалификацию.

## **Тема 3.4. Требования к помещениям и спортивному инвентарю**

### **Практические занятия**

Требования безопасности и санитарии, предъявляемые к местам проведения занятий по физической культуре и спортивному инвентарю.

Санитарные правила и нормы (СанПиН 2.4.2.-1178-02).

Стандарты спортивного инвентаря.

Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам)

Требования к открытым спортивным площадкам.

### **Самостоятельная работа**

Состояние охраны труда в спортивном зале. Наличие инструкций по охране труда. Наличие акта-разрешения на проведение занятий в спортивном зале.

Наличие и заполнение журнала регистрации инструктажа учащихся по охране труда, носилок и укомплектованность медицинской аптечки.

### **Тема 3.5. Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг**

#### Практические занятия

Рынок спортивно – оздоровительных услуг и его основные характеристики.

Предпосылки формирования рынка спортивно-оздоровительных услуг.

Основные понятия фитнес-индустрии.

Рынок спортивно-оздоровительных услуг России: специфика, проблемы, тенденции.

Обзор рынка оздоровительных и спортивных услуг.

#### Самостоятельная работа

Разработка стратегии вывода новой фирмы на рынок спортивно оздоровительных услуг.

### **Тема 3.6. Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы**

#### Практические занятия

Зависимость формы и организации занятий и их содержания от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренера (инструктора).

Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачеты, экзамены, их задачи и содержание.

Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, лабораторные, их задачи и содержание.

Внеурочные занятия: теоретические, практические, самостоятельные занятия.

Педагогическая и организационная практика.

Структура урока. Содержание частей урока. Конспект урока, его форма и содержание.

#### Самостоятельная работа

Организация внеурочных занятий, их структура и содержание.

По заданию преподавателя студенты составляют конспект урока, план лекции, беседы, учебного, учебно-тренировочного и тренировочного занятия, задание для самостоятельных занятий. План проведения наблюдений в соревнованиях.

### **Тема 3.7. Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе**

#### Практические занятия

Предупреждение травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении спортивных мероприятий.

#### Самостоятельная работа

Санитарные правила содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденными Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации, и правила соревнований по видам спорта.

### **Тема 3.8. Ответственность руководителей и специалистов за безопасность качество оказания спортивно-оздоровительных услуг**

#### Практические занятия

Руководство и непосредственная ответственность по проведению тренировок соревнований.

Несчастные случаи в спорте.

Должностные инструкции и их соблюдение.

#### Самостоятельная работа

Статьи УК РФ «Халатность», «Причинение вреда здоровью по неосторожности».

### **Раздел 4. Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта**

## **Тема 4.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий**

### Практические занятия

Спортивные и оздоровительные мероприятия для участников турниров, кроссов, марафонов, турниров по спортивным играм;  
Спортивные праздники;  
Спортивно-зрелищные вечера и концерты;  
Встречи с выдающимися спортсменами.

### Самостоятельная работа

Показательные выступления ведущих спортсменов и представителей спортивных учреждений.  
Учебно-тренировочные сборы (УТС).

## **Тема 4.2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов**

### Практические занятия

Цель, задачи и место проведения УТС. Положение об УТС.  
Организационные компоненты УТС.

### Самостоятельная работа

Составление сметы УТС. Составление итогового отчета.

## **Тема 4.3. Организация и проведение спортивных соревнований**

### Практические занятия

Причины и обоснование проведения физкультурно-спортивного мероприятия - решение организатора спортивного мероприятия. Цели и задачи проведения физкультурного мероприятия.

### Самостоятельная работа

Разработка и утверждение положения о спортивном мероприятии.  
Взаимодействие организаторов с государственными органами и СМИ.

## **Тема 4.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий**

### Лекция

Цели и задачи проведения физкультурно-массового мероприятия.

### Практические занятия

Разработка и утверждение Программы спортивно-массового мероприятия.

Самостоятельная работа

План проведения спортивно-массового мероприятия.

#### **Тема 4.5. Финансирование спортивных мероприятий**

Практические занятия

Бюджет спортивного мероприятия. Источники финансирования мероприятия. Методика работы со спонсорами. Стартовые взносы.

Самостоятельная работа

Расходы по организации, проведению и награждению.

#### **Тема 4.6. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации**

Практические занятия

План освещения спортивного мероприятия в СМИ.

Самостоятельная работа

Взаимодействие с различными видами СМИ: газеты, журналы, телевидение, интернет.

#### **Тема 4.7. Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий**

Лекция

Составление плана безопасности мероприятия и его согласование.

Медицинское сопровождение мероприятий.

Практические занятия

Действия организаторов при несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях.

Взаимодействие организаторов с правоохранительными органами и обеспечение правопорядка.

Самостоятельная работа

Страхование участников.

#### **Тема 4.8. Ответственность организаторов спортивных мероприятий**

Практические занятия

Ответственность за причиненный вред участникам мероприятия.

#### Самостоятельная работа

Основные положения УК РФ, касающиеся причинения непредумышленного вреда здоровью и халатности.

### **Раздел 5. Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование**

#### **Тема 5.1. Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта**

##### Практические занятия

Изучение запросов рынка труда.

Мониторинг качества профессионального образования.

Анализ содержания учебных программ.

Анализ тенденций развития сферы физической культуры и спорта;

Разработка моделей специалиста.

Построение системы управления качеством профессионального образования в сфере физической культуры и спорта с учетом требований рынка труда.

#### **Тема 5.2. Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта**

##### Практические занятия

Компетентностная модель специалиста по физической культуре и спорту содержит:

- социально-личностную компетенцию (характеризует общегражданские качества взрослого человека, его культурный уровень и дееспособность);
- общенаучную компетенцию (профессионально ориентирована на все основные группы направлений подготовки; связана с решением познавательных задач, поиском нестандартных решений, определяет фундаментальность образования);



- общепрофессиональную компетенцию (обеспечивает готовность к решению общепрофессиональных задач - той их совокупности, которую должен уметь решать специалист с высшим образованием);
- специальную компетенцию (обеспечивают привязку подготовки специалиста к конкретным для данного направления объектам и предметам труда; предполагает овладение алгоритмами деятельности по моделированию, проектированию, научным исследованиям);
- экономическую и организационно-управленческую компетенцию (относятся к организации работы коллектива, планированию работы персонала и ресурсов, системе менеджмента качества).

### **Тема 5.3. Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)**

#### Лекция

Знания в области делопроизводства, теории целеполагания, основ организации физкультурно-спортивных мероприятий.

#### Практические занятия

Умения планировать деятельность (собственную, подчиненных, команды), планировать систему соревнования, выстраивать иерархию целей организации и определять необходимые для ее достижения ресурсы; оформлять управленческие решения в адекватной форме.

#### Самостоятельная работа

*Навыки владения* методами планирования деятельности организации, анализа состояния внешней и внутренней среды, проведения маркетинговых исследований.

### **Тема 5.4. Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)**

#### Практические занятия

*Знания* в области теории научной организации труда, психологии подбора и расстановки персонала.

*Умения* в области распределения производственных и непроизводственных ресурсов организации, делегирования полномочий, сбора и анализа информации о состоянии внутренней и внешней среды организации.

*Навыки владения* методами оптимизации труда и приемами контроля деятельности.

### **Тема 5.5. Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)**

#### Практические занятия

*Знания* в области теории решений и способов подбора критериев оценки решений, владение технологией (алгоритмом) принятия управленческих решений, знаний и умений в области организации и регулирования спонсорских отношений, осведомленности о существующих в сфере управления физической культурой и спортом проблемах и способах их решения.

*Умения* по организации и руководству проведением соревнований, созданию позитивного имиджа спортсменам и организациям, разработке и обеспечению заключения контрактов о спортивной деятельности.

*Навыки* разработки управленческих решений, оценки их эффективности.

### **Тема 5.6. Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)**

#### Практические занятия

*Знания* в области стилей руководства, делового поведения, управления группой, теории мотивации, технологий управления командой.

*Умения* выбирать и применять адекватные, эффективные методы мотивации подчиненных.

*Навыки владения* методами стимулирования деятельности и мотивационного воздействия, приемами управления персоналом.

## **Тема 5.7. Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой)**

### Практические занятия

*Знания* в области психологии личности и группы, группового поведения, конфликтологии, социологии (теории общественных отношений).

*Умения* предвосхищать, констатировать и регулировать, разрешать межличностные конфликты, вести переговоры, устанавливать деловые контакты с внешними организациями, организовывать связи со СМИ.

## **Раздел 6. Проектный менеджмент в избранном виде спорта**

### **Тема 6.1. Основы управления проектами в спортивной отрасли**

#### ***6.1.1. Понятие и сущность проекта в спорте***

##### Лекция

Современное состояние управления проектами в России; Понятие проекта, классификация проектов; Проекты, бизнес-процессы: отличительные особенности

##### Практические занятия

Программы и проекты. Стандарты управления проектами. Проекты в сфере спорта.

##### Самостоятельная работа

Особенности проектов в области прикладных видов, спорта и экстремальной деятельности; Знания и навыки менеджеров проекта.

#### ***6.1.2. Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте***

##### Лекция

Фазы и жизненный цикл проекта. Проект - как механизм решения проблемы.

##### Практические занятия

Выбор проблемы для инициации проектов. Логико-структурный подход (ЛСП). Анализ проблемного поля.

## Самостоятельная работа

Анализ окружения проекта. Критерии отбора проектов. Управление рисками на стадии инициации: риск и доходность. Цели проекта (ЗМАКТ-анализ) и критерии успеха-неудач. Причины неуспешных проектов.

### **6.1.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте**

#### Практические занятия

Документы проекта, Устав проекта.

#### Самостоятельная работа

Содержание проекта.

### **6.1.4. Стандарты управления проектами**

#### Практические занятия

Международный стандарт управления проектами ISO 21500:2012.

#### Самостоятельная работа

Процедуры управления проектом по традиционной методологии. *Методология PMI*, сформулированная в виде стандарта PMBOK.

### **6.1.5. Жизненный цикл проекта**

#### Самостоятельная работа

Фазы и этапы развития проекта.

## **Тема 6.2. Инициирование и обоснование проекта**

### **6.2.1. Генерация идеи проекта**

#### Практические занятия

Выбор и инициация учебного проекта в области прикладных видов спорта.

#### Самостоятельная работа

Разработка Устава учебного проекта и содержания проекта.

### **6.2.2. Формирование целей проекта**

#### Практические занятия

Анализ проблемы и формирование целей собственного проекта

### **6.2.3. Разработка концепции проекта**

### Практические занятия

От дерева проблем - к дереву работ; структуры проекта; иерархическая структура работ. Распределение работ между членами рабочей группы; Матрица ответственности; Календарный план; Распределение ресурсов;

### Самостоятельная работа

Последовательность работ типового учебного проекта; Диаграммы Ганта.

#### **6.2.4. Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта**

### Практические занятия

Определение среды проекта. Определение факторов способствующих и препятствующих реализации проекта.

#### **6.2.5. Техничко-экономическое обоснование проекта**

### Практические занятия

Ресурсы проекта; Оценка трудоемкости работ; Принципы оптимизации по ресурсам; Бюджетирование проекта.

#### **6.2.6. Критерии эффективности реализации проекта**

### Практические занятия

Уровень достижения целей проекта. Экономический критерий. Критерий сроков.

### Самостоятельная работа

Интегральные критерии эффективности и успешности реализации проекта.

#### **6.2.7. Источники финансирования и формы инвестирования проекта**

### Практические занятия

Финансирование из внутренних источников.

Финансирование из привлеченных средств.

Финансирование из заемных средств.

Смешанное (комплексное, комбинированное) финансирование.

Реинвестирование прибыли.

#### **6.2.8. План реализации проекта**

### Практические занятия

Разработка иерархической структуры работ Календарного плана работ и матрицы ответственности собственного проекта.

### **6.2.9. Подготовка презентации и представление проекта**

Практические занятия

Разработка презентации учебного проекта и рекламной компании учебного проекта.

### **6.2.10. Защита проекта**

Практические занятия

Порядок представления на защиту и процесс защиты проекта. Возвращение проекта на доработку. Критерии оценивания проекта. Презентация и защита собственных проектов.

## **Тема 6.3. Управление реализацией проекта**

### **6.3.1. Управление расписанием проекта**

*Лекция*

Проблемы реализации проектов. Технология ведения проекта.

Практические занятия

План коммуникаций. Разработка плана коммуникаций.

Самостоятельная работа

Роль и компетенции менеджера проекта.

### **6.3.2. Управление стоимостью проекта**

Практические занятия

Подготовка и проработка стоимостных решений по этапам и компонентам проекта.

### **6.3.3. Управление качеством проекта**

Практические занятия

Критерии качества выполнения проекта. Управление качеством на базе стандартов ISO 9000-2000.

Самостоятельная работа

Надзор за качеством работ по проекту.

#### **6.3.4. Управление рисками проекта**

Самостоятельная работа

Анализ и идентификация рисков проекта. Бюджетные и временные риски.

#### **6.3.5. Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление**

Практические занятия

Реализация рисков проекта. Основные разновидности кризисных ситуаций в процессе реализации проекта.

#### **6.3.6. Окончание проекта**

Практические занятия

Подходы к мотивации участников; Маркетинг проекта: технологии презентации; Разработка рекламной компании; Завершение проекта: разбор полетов.

#### **6.3.7. Оценка эффективности реализации проекта**

Практические занятия

Критерии успеха-неудачи. Анализ эффективности выполненных работ. Составление отчета по проекту. Извлечение уроков.

### **XIX. Образовательные технологии**

Формирующаяся педагогика компетенций, основываясь на традиционных видах учебной работы, предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, педагогические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Кроме этого в рамках учебной дисциплины предусмотрены встречи с представителями российских и зарубежных организаций, государственных и общественных учреждений, мастер-классы экспертов и специалистов. Удельный вес занятий,

проводимых в интерактивных формах, в целом в учебном процессе составит не менее 20% аудиторных занятий.

Основными формами организации аудиторных занятий являются лекции и практические занятия, рационально сочетающиеся в течение всего изучаемого курса.

На занятиях лекционного типа закладывают 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, лабораторные, учебную практику, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию автомобильного и мотоциклетного спорта в России как эффективного средства оздоровления населения, проведению занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, организации и судейству соревнований, анализу соревновательной и тренировочной деятельности. На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование компетенций их применения в реальной практике, проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы, консультируют, обсуждают и оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа занимают особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение расчетно-графических работ, контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению контрольных тренировок и зачетных занятий,



решение конкретных профессионально-ориентированных задач, подготовку к судейству соревнований, выполнение курсовой и выпускной квалификационной работы. Аудиторную самостоятельную работу проводят, как правило, в форме отчетов-консультаций по каждому самостоятельно выполненному заданию на аудиторных занятиях (не более 10% аудиторного времени).

## **XX. Формы оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

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 зачётно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету/экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Изучение курса завершается зачетами в каждом нечетном семестре (1, 3, 5, 7, 9) и сдачей экзаменов во всех четных семестрах (2, 4, 6, 8, 10), т.е. в конце каждого года обучения.

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-ти бальной шкале | 2                   | 3                 | 4      | 5            |         |
| Оценка по шкале ECTS         | F                   | D                 | C      | B            | A       |
|                              | неудовлетворительно | удовлетворительно | Хорошо | очень хорошо | отлично |

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

|                      |                     |                   |        |              |         |
|----------------------|---------------------|-------------------|--------|--------------|---------|
| Набранные баллы      | 51-60               | 61-67             | 68-84  | 85-93        | 94-100  |
| зачет/незачет        | Незачёт             | зачёт             |        |              |         |
| Оценка по шкале ECTS | F                   | D                 | C      | B            | A       |
|                      | неудовлетворительно | удовлетворительно | Хорошо | очень хорошо | отлично |

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации всех видов учебной работы используется балльная система контроля качества обучения.

Наряду с этим по изучаемой дисциплине студенты защищают курсовую работу в 6-м семестре и выпускную квалификационную работу при итоговой Государственной аттестации. Курсовую и выпускную квалификационную работы выполняют на актуальные в АиМС темы, они должны носить творческий, исследовательский, по возможности, экспериментальный характер.

**Текущий контроль успеваемости** представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра, а также дает возможность для балльно-рейтинговой оценки успеваемости студента.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий;
- проведение контрольных занятий/тренировок;
- проведение контрольных испытаний;
- расчетно-графические работы
- компьютерное или письменное тестирование;
- контроль самостоятельной работы студентов в форме судейства

соревнований;

- контроль этапов выполнения курсовой и выпускной квалификационной работы.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и может завершать изучение, как отдельной части дисциплины, так и ее разделов. Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля. Формами промежуточной аттестации являются – зачет, экзамен, курсовая работа, апробация ВКР.

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 и портфолио.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины, темы рефератов и курсовых работ указаны в восьмом разделе.

## **XXI. План-задание**

### **по самостоятельной подготовке студентов третьего курса**

| Раздел подготовки | Содержание   |
|-------------------|--|
| <b>1</b>          | <b>2</b>   |
| 1. Теоретическая  | Сдать зачеты по темам:<br>1.1. Система профессиональной подготовки спортсменов высшей квалификации<br>1.2. Система профессионально-прикладной подготовки |
| 2. Методическая   | 2.1. Подготовить методику исследования для ВКР<br>2.2. Изучить программу базовой контраварийной тренажерной подготовки                                   |

|                          |  |
|--------------------------|--|
| 3. Научная               | 3.1. Провести математическую обработку экспериментальных данных<br>3.2. Составить литературный обзор по теме курсовой, дипломной работы  |
| 4. Спортивная            | 4.1. Участвовать в подготовках по программам ЦВВМ<br>4.2. Участвовать в подготовке спортивных трасс и площадок к соревнованиям и тренировкам<br>4.3. Выполнить квалификационные нормативы по самостоятельному ведению учебно-тренировочного процесса |
| 5. Инженерно-техническая | 5.1. Ознакомиться с технологическими процессами по подготовке спортивной техники на авто (мото) заводах, полигонах, спортивных лабораториях<br>5.2. Ознакомиться с конструктивными особенностями зарубежной спортивной техники                       |
| 6. Морально-нравственная | 6.1. Определиться с направлением и местом будущей самостоятельной работы по месту распределения  |

## **XXII. Примерный перечень тем рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ**

### **1. Рефераты**

1. Требования к экипировки гонщиков в автомобильном и мотоциклетном спорте.
2. Техника преодоления неровностей.
3. Классификация приемов руления.
4. Техника скоростного прохождения поворотов.
5. Классификация экстремальных дисциплин в автомобильном и мотоциклетном спорте.
6. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
7. Структура автодромной подготовки.
8. Оборудование соревновательных трасс.
9. План безопасности в автомобильных гонках ралли.

### **2. Курсовые работы**

1. История возникновения и развитие гонок ралли-рейдов.

2. История возникновения и развитие соревнований в избранном виде спорта.
3. Безопасность и профилактика травматизма в избранном виде спорта.
4. Спортивные кодексы федераций в избранном виде спорта.
5. Приемы групповой и индивидуальной тактики в избранном виде спорта.
6. Обучение элементам техники и тактики в избранном виде спорта.
7. Особенности техники и тактики вождения ТС в кроссовых дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.
8. Педагогические особенности группового метода обучения.

### **3. Выпускные квалификационные работы**

#### **1. Аналитические**

- Эволюция автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Классификация приемов активной безопасности в автомобильном и мотоциклетном спорте.
- Инновационные педагогические технологии в системе контраварийной подготовки.
- Динамика спортивных достижений российских спортсменов в чемпионатах мира и Европы.
- Спортивная ранняя специализация в отдельных дисциплинах авто и мотоспорта.
- Перспективы развития экстремальных и прикладных дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Обеспечение безопасности спортсменов и зрителей в скоростных видах автомобильного и мотоциклетного спорта.

#### **2. Экспериментальные**

- Динамика ЧСС в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Оценка спортивной кондиции гонщиков методами тестирования.
- Повышение психологической устойчивости к стрессу.
- Характеристика личностных качеств спортсменов.

- Повышение результативности гонщиков средствами тактической подготовки.
- Особенности морфологических признаков спортсменов в автомобильном и мотоциклетном спорте.
- Новые формы, средства и методы для повышения профессиональной надежности водителей силовых структур.
- **Методические**
- Повышение эффективности предсезонной и предсоревновательной подготовки гонщиков.
- Систематизация средств и методов специальной физической подготовки в экстремальных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Формирование предмета и метода контраварийного обучения водителей.
- Профессионально-прикладная подготовка водителей категорий «А», «В», «С», «Д», «Е».
- Особенности развития скоростно-силовых качеств гонщиков.
- Применение БАД в системе соревновательной подготовки гонщиков высшей квалификации.

### **XXIII. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **1. Основная литература**

##### **Учебник**

1. Цыганков Э. С. Высшая школа водительского мастерства: учебник для студентов вузов и профессионального образования водителей. – 2-е изд., перераб.и доп. / Э. С. Цыганков. – М.: ИКЦ Академкнига, 2008. – 400 с.: ил.

## Учебные пособия

1. Ушаков С.В. Руководство для судей на трассе. – М., РАФ, 2009.
2. Франчук Д.Н. Управляемость карта: теория и практика /Д.Н. Франчук. – К. : ООО «Иван Федоров», 2007. – 320 с.; ил.
3. Цыганков Э.С. Школа профессионального мастерства военного водителя: учеб. – метод. пособие для дополнительного профессионального образования военных водителей. ООО «Альди-Принт» М., 2011

## 2. Дополнительная литература

- 1 Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт: Ч. 1 / Э. Г. Сингуринди. – М.: ДОСААФ, 1982.
- 2 Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт: Ч. 2 / Э. Г. Сингуринди. – М.: ДОСААФ, 1986.
- 3 Трофимец Ю. И. Мотокросс (подготовка гонщиков) / Ю. И. Трофимец. – М.: Патриот, 1990. – 142 с.
- 4 Автомобильный спорт: правила соревнований. – М., ДОСААФ, 1987.
5. Банников А.М. Управление развитием физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации (на примере Краснодарского края)// Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 62-63.
6. Бариеников Е. М. Контраварийная тренажерная подготовка в автомобильном спорте: пособие для спортсменов и тренеров СТК ДОСААФ / Е. М. Бариеников, Э. С. Цыганков. – М.: ЦАМК ДОСААФ СССР, 1988.
7. Бариеников Е. М. Обучение техники скоростного руления в автомобильном спорте для самостоятельной подготовки студентов ГЦОЛИФКа / Е. М. Бариеников [и др.]. – М.: ГЦОЛИФК, 1989.
8. Блеер А. Н. Защитное вождение автомобиля: (активная безопасность водителя): учеб. пособие для студентов по специальности 13.00.08 (теория и методика профессионального образования

автоспортсменов и водителей) / А. Н. Блеер, Э. С. Цыганков. – М., 2003.

9. Боуш Р. Л. Особенности подготовки юных спортсменов в ДЮСТШ ДОСААФ по мотоциклетному спорту: метод. разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Р. Л. Боуш. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.

10. Боуш Р. Л. Прогнозирование спортивных результатов в мотоциклетном спорте: метод. разработка ГЦОЛИФКа / Р. Л. Боуш. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992.

11. Ваганов В.И., Пинт А.А. Езжу без аварий. – М.: «Патриот», 1991. – 191с., ил.

12. Всероссийские спортивные федерации: вчера, сегодня, завтра: Материалы пленарного заседания «круглого стола». – М., 2008. – 54 с.

13. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. – М.: Кнорус, 2006.

14. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов. – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.

15. Градусов В. А. Общая физическая подготовка в тренировочном процессе мотокроссмана: метод. разработка для студентов спортивного факультета ГЦОЛИФКа / В. А. Градусов, А. М. Федоткин. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1985.

16. Джексон Р. Руководство по спортивному администрированию. – Минск: НОК Белоруссии, 2006. – 339 с.

17. Жолдак В.И. Основы менеджмента в спорте и туризме: учебник для общеобразовательных учреждений / РМАТ – Туристский университет. – в 2-х томах. – М.: Советский спорт, 2002.

18. Коноплянко В.И., Рыжков С.В., Воробьев Ю.В. Основы управления автомобилем и безопасности движения. – М., ДОССАФ, 1989. – 224 с.: ил.

19. Кузьмичева Е.В., Зозуля С.Н., Золотов М.И. Экономика физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2008.



20. Мазур И. И., Шапиро В. Д., Ольдерогге Н. Г. Управление проектами. Издательство: Омега-Л, 2010 г.
21. Макарова Е.А. Профессиональный спорт: государство, менеджмент, право (футбол – бокс – теннис): монография / под общ. ред. д.э.н., проф. . академика РАЕН А.В. Орлова . – М.: Изд-во «Палеотип», 2007. – 236 с.
22. Маркетинг спорта / Под ред. Джона Бича и Саймона Чедвика: пер с англ. – М.: Альпина Паблишерз, 2010. – 706 с.
23. Муртазина Г.Х. Связи с общественностью в физической культуре, рекреации и спорте: метод. Казания/ Под ред. С.И. Росенко. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 54 с.
24. Огарко К. Н. Теоретические основы устойчивого и управляемого движения автомобиля: учеб. пособие для студентов и слушателей РГАФК / К. Н. Огарко, П. Г. Розанцев, Е. Б. Пахалуева. – М.: РГАФК, 1995.
25. Организация судейства соревнований по автомобильному спорту: общие принципы и методические рекомендации. – М., РАФ, 2010.
26. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. Пособие – 3-е изд., перераб. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
27. Побыванец В.С. Спортивный менеджмент: учеб. Пособие . – М.: Физическая культура, 2009. – 129 с.
28. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб пособие. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Советский спорт, 2010. – 264 с.
29. Руководство к Своду знаний по управлению проектами Третье издание (Руководство РМВОК) Американский национальный стандарт ANSI/PMI 99-001-2004
30. Рихтер Т. Картинг. – М.: Машиностроение, 1988. – 400 с.: ил.
31. Сабинин А.А. Автодромы и специальные трассы. – М., ДОССАФ, 1978. 160 с. с ил.

32. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. - 2-е изд. стереотип. - М.: Советский спорт, 2005. - 256 с.
33. Степанова О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности. – М.: Советский спорт, 2008.
34. Томич М. Основы менеджмента в спорте. – М., 2005. – 352 с.
35. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение. Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / авт – сост.: Фетисов В.А.,
36. Фетисов В.А., Орлов А.В., Макарова Е.А. Государственное управление в спорте: учебное пособие. – М.: ГОУ ВПО «РЭА им. Г.В. Плеханова», 2010. – 108 с.
37. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка в автомобильном спорте: учеб. пособие для студентов базового, тренерского и заочного факультетов ГЦОЛИФКа / Э. С. Цыганков. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
38. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.- метод. пособие РГАФК. – Ч. 1. Контраварийная подготовка водителей категории «Д» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1994.
39. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.- метод. пособие РГАФК. – Ч. 2. Контраварийная подготовка водителей категории «Е» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1995.
40. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.- метод. пособие РГАФК. – Ч. 3. Контраварийная подготовка водителей категории «В» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1995.
41. Шулик, Г.И. «Классификация дисциплин мотоциклетного спорта» - методические рекомендации по дисциплине ТиМ избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт) для студентов,

обучающихся по направлению 034300.62 «Физическая культура» / Г.И. Шулик - М. : НРМФ, 2013. – 95 с.

### **3. Электронные учебные ресурсы**

RICHARD BURNS., «RALLY» PC CD-ROM - раллийный симулятор. – Компания «BUKA ENTERTAINMENT», 2003.

1. Атлас автомобильных дорог с маршрутизатором и поддержкой GPS. – ООО «ФИРМА «ИНГИТ», 2005.

2. Самоучитель вождения по городу на мотоцикле. ООО «Комульти», Россия. 2005 г., ООО «Бизнессофт», Россия, 2005.

3. Самоучитель вождения по городу на легковом автомобиле. ООО «Комульти», Россия. 2005 г., ООО «Бизнессофт», Россия, 2005.

4. Контраварийная подготовка подразделений сопровождения ДПС ГИБДД [Информационно-методический фильм] / А. Н. Блеер, Э. С. Цыганков, А. Е. Зажмицкий. – М.: РГУФК, 2005.

5. Филатов С. И. Orbita – PS 1 Программа по психодиагностике / С. И. Филатов, М. А. Новоселов. – М., 2003.

6. Цыганков Э. С. Уроки профессора Цыганкова: управление заднеприводным автомобилем: электронное учеб. пособие (DVD) / Э. С. Цыганков, С. В. Пушкарев; НОУ «НМУ Центр высшего водительского мастерства». – М., 2005.

7. Цыганков Э. С. Уроки профессора Цыганкова: твоя безопасность на дороге : электронное учеб. пособие (DVD): в 2 ч. / Э. С. Цыганков, С. В. Пушкарев; НОУ «НМУ Центр высшего водительского мастерства». – М., 2005.

8. Цыганков Э. С. Заочные уроки профессора Цыганкова: электронное учеб. пособие (CD): в 2 ч. / Э. С. Цыганков, А. Холод ; НОУ «НМУ Центр высшего водительского мастерства». – М., 2005.

### **4. Интернет сайты**

1. [www.cvvvm.ru](http://www.cvvvm.ru) – Негосударственное образовательное учреждение «Научно-методический центр Высшего водительского мастерства» НОУ

НМУ ЦВВМ г. Москва.

2. [www.Auto-classi.ru](http://www.Auto-classi.ru) – ЦВВМ г. СПб.
3. [www.bmvclub.ru](http://www.bmvclub.ru) – Школа водительского мастерства BMW.
4. [www.traintech.ru](http://www.traintech.ru) – Научно-техническая литература.
5. [www.disser.biz](http://www.disser.biz) – Каталог диссертаций по педагогике.
6. [www.iforeg.ru](http://www.iforeg.ru) – Уроки профессора Цыганкова Э.С.
7. [www.akkc.ru](http://www.akkc.ru) – Автомобильные Комплектующие Компоненты 8. [www.avtosport.ru](http://www.avtosport.ru) – Последние новости автоспорта, ф-1, ралли, картинг, 4x4. Обзоры трасс, команд отечественных и зарубежных чемпионатов.
8. [www.auto.mossport.ru](http://www.auto.mossport.ru) – Автоспорт в Москве. Новости, результаты, календарь соревнований. Официальный сайт информационного портала Москомспорта.
9. [www.autoracer.ru](http://www.autoracer.ru) – Новости автоспорта, обзор автомобильных новинок, раздел тюнинг.
10. [www.worldrally.ru](http://www.worldrally.ru) – Чемпионат мира по ралли. Подробная история команд, последние новости с этапов мирового чемпионата. Календарь предстоящих этапов.
11. [www.raf.su](http://www.raf.su) – Официальный сайт Российской Автомобильной Федерации.
12. [www.rallyfan.ru](http://www.rallyfan.ru) – Большой FAQ по ралли, от любительского до спортивного. Статьи и книги о приемах и технике управления.
13. [www.streetfire.net](http://www.streetfire.net) – Огромный видеоархив на автомобильную тематику.
14. [www.motoxtreme.ru](http://www.motoxtreme.ru) – Квадроциклы, аквабайки, снегоходы – каталог моделей. Новости и календарь соревнований.
15. [www.motogonki.ru](http://www.motogonki.ru) – Мир мотогонок, новости, календари соревнований. Шоссейно-кольцевые, эндуро, кросс, спидвей.
16. [www.f-1.ru](http://www.f-1.ru) – История Ф-1. Последние новости, обзоры, статистика чемпионата, схемы и описания трасс.
17. [www.ngsa.ru](http://www.ngsa.ru) – Официальный сайт Национальной Гоночной

Серии АвтоВАЗ. Все о кубках: Lada, Kalina, Lada Revolution. Новости с трасс, календарь соревнований, характеристики автомобилей.

18. [www.formularus.ru](http://www.formularus.ru) – «Формула Русь». Новости, технические характеристики автомобилей, стоимость и порядок участия в тестах и соревнованиях.

19. [www.gokarting.ru](http://www.gokarting.ru) – Картинг в России. История, устройство, типы картов. Картодромы в Москве и в регионах, школы картинга, соревнования. Техника и правила управления.

20. [www.dragrace.ru](http://www.dragrace.ru) – Российская Федерация Дрэгрейсинга. Авто и мото дрэг, правила, классы.

21. [www.gokart.ru](http://www.gokart.ru) – Новости картинга и автоспорта. Обзоры картодромов Москвы. Школы картинга.

22. [www.motoball.ru](http://www.motoball.ru) – Сайт мотобольной команды «Металлург». История мотобола в России и за рубежом. Правила, расписание и результаты игр.

23. [www.offroad.ru](http://www.offroad.ru) – Внедорожное движение в России. Новости, календари соревнований, история соревнований, подготовка техники, полезные советы.

24. [www.asport.ru](http://www.asport.ru) – Сайт журнала автоспорт. Новости, тесты спортивных автомобилей, тюнинг.

25. [www.sportline.ru](http://www.sportline.ru) – Экипировка для автоспорта и картинга, запчасти и комплектующие для подготовки спортивных автомобилей.

26. [www.sprintrally.narod.ru](http://www.sprintrally.narod.ru) – Любительские ралли-спринты (организаторы). Автомногоборье.

27. [www.nrmf.ru](http://www.nrmf.ru) – Официальный сайт Национальной Российской Мотоциклетной Федерации.

## **5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов.

Наличие транспортных средств для проведения практических занятий, специальных тренажерных устройств для отработки технических приемов, формирования умений и навыков. Разметочное оборудование и радиосвязь, секундомеры, сигнальные флаги. Видео-фото оборудование.

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-  
гимнастика)»**

(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: *заочная (ускоренное обучение)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована

Экспертно-методическим советом

Института спорта и физического воспитания

Протокол № 8 от «21» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

Теории и методике гимнастики

(наименование)

Протокол № 23 от «26» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

Теории и методике гимнастики

(наименование)

Протокол № от « » 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Составители:** **Лисицкая Татьяна Соломоновна**, кандидат биологических, профессор, кафедры Теории и методике гимнастики ФГОУ ВО РГУФКСМиТ;

**Ростовцева Марина Юрьевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методике гимнастики ФГОУ ВО РГУФКСМиТ;

**Рецензент:** **Булыкина Лариса Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методике волейбола ФГОУ ВО РГУФКСМиТ



## **1. Цели освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика избранного вида спорта (АЭРОБИКА И ФИТНЕС-ГИМНАСТИКА)**» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 - "Физическая культура" для профессиональной подготовки по дальнейшему развитию фитнеса с целью формирования и поддержания физического и нравственного здоровья различных групп населения; владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки в спорте, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в спортивной аэробике, фитнес-аэробике и спортивной йоге в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), средних специальных учебных заведениях, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Дисциплина (модуль) «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)» реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)» 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 аэробики и фитнеса. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, анатомия человека, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль. 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)**

| бШифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                           |                        |
|-------------------|---|--|---------------------------|------------------------|
|                   |   | Очная форма обучения                           | Заочное обучение(Уск. Ф.) | Заочная форма обучения |
| 1                 | 3   | 5  | 6                         | 7                      |
| <b>ОПК-3</b>      | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в оздоровительном фитнесе и аэробике;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в спортивно-оздоровительной аэробике и фитнесе к проведению занятий с различным контингентом.</li> </ul>                                  |  | 1                         |                        |
|                   | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по спортивным видам аэробики.</li> </ul>           |  | 1                         |                        |
|                   | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения базовым видам аэробики и фитнес-гимнастики;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гимнасток;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в спортивных видах аэробики .</li> </ul> |  | 2                         |                        |
|                   | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки и требований образовательных стандартов.</li> </ul>  |  | 2                         |                        |

|              |   |  |   |  |
|--------------|---|--|---|--|
|              | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в современном направлении спортивных видов аэробики</li> </ul>        |  | 3 |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>                   |  | 3 |  |
|              | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами базовых видов аэробики и фитнеса;</li> <li>- принципов построения занятий по фитнесу оздоровительной направленности</li> </ul>  |  | 1 |  |
|              | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе занятий оздоровительным фитнесом и в процессе подготовки спортсменов в спортивных видах аэробики;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами оздоровительного фитнеса и спортивных видах аэробики .</li> </ul> |  | 4 |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок различной направленности фитнеса;</li> <li>– использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в спортивных видах аэробики.</li> </ul>  |  | 5 |  |
| <b>ОПК-6</b> | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе в спортивных видах аэробики.</li> </ul>  |  | 6 |  |
| <b>ОПК-8</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по спортивной аэробике;</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по видам спортивной аэробики;</li> <li>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю, костюму участников соревнований.</li> </ul>   |  | 5 |  |

|               |   |  |   |  |
|---------------|---|--|---|--|
|               | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по спортивной аэробике;</li> <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> |  | 5 |  |
|               | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>   |  | 6 |  |
| <b>ОПК-11</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в фитнесе;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>   |  | 3 |  |
|               | <p><i>Уметь:</i></p> <p>выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</p>  |  | 3 |  |
|               | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>   |  | 3 |  |
|               | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований</li> </ul>  |  | 5 |  |
|               | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности</li> </ul>  |  | 4 |  |
|               | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</li> </ul>   |  | 4 |  |
|               | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</li> </ul>   |  | 5 |  |
| <b>ПК-8</b>   | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> </ul>   |  | 3 |  |

|             |   |  |   |  |
|-------------|---|--|---|--|
|             | <p>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</p>  |  |   |  |
|             | <p><i>Уметь:</i></p> <p>– использовать на занятиях по оздоровительному фитнесу знания об истоках и эволюции формирования теории оздоровительной и спортивной тренировки;</p> <p>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</p>   |  | 3 |  |
|             | <p><i>Владеть:</i></p> <p>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в оздоровительном фитнесе учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ физической культуры;</p> <p>– современными технологиями тренировки в спортивных видах аэробики;</p> <p>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</p> |  | 3 |  |
| <b>ПК-9</b> | <p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в оздоровительно-реабилитационном фитнесе и в аэробике со спортивной направленностью</p>   |  | 2 |  |
|             | <p><i>Знать:</i></p> <p>– <b>методы</b> воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>   |  | 3 |  |
|             | <p><i>Уметь:</i></p> <p>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>   |  | 3 |  |
|             | <p><i>Владеть:</i></p> <p>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>   |  | 3 |  |
|             | <p><i>Знать:</i></p> <p>– формирования мотивации к регулярным занятиям оздоровительной двигательной деятельности и тренировки.</p>  |  | 4 |  |
|             | <p><i>Уметь:</i></p> <p>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям.</p>  |  | 4 |  |

|              |  |  |   |  |
|--------------|--|--|---|--|
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям спортивным направлениям аэробики</li> </ul>   |  | 5 |  |
| <b>ПК-10</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>   |  | 6 |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиями различными видами аэробики и йоги спортивной направленности;</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 различных видах аэробики спортивной направленности.</li> </ul> |  | 6 |  |
| <b>ПК-11</b> | <p><i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в фитнесе</p>   |  | 6 |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по различным направлениям фитнеса;</li> </ul>   |  |   |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по оздоровительному и спортивному направлениям фитнеса и аэробики.</li> </ul>  |  |   |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам современного пятиборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства спортсменов.</li> </ul>   |  | 6 |  |
| <b>ПК-13</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в оздоровительном фитнесе и спортивной аэробике;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>   |  | 4 |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> </ul>   |  | 4 |  |

|              |  |  |   |  |
|--------------|--|--|---|--|
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>   |  |   |  |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>   |  | 4 |  |
| <b>ПК-14</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики персонального тренинга;</li> <li>– средства и методы физической, технической и тактической подготовки в спортивных видах аэробики и йоги.</li> </ul>  |  | 6 |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>– в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия</li> </ul>                                     |  | 6 |  |
| <b>ПК-15</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>  |  | 6 |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</li> </ul>  |  |   |  |
| <b>ПК-26</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>– функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки</li> </ul>  |  | 6 |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>– выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги</li> </ul> |  | 6 |  |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем</li> </ul>   |  | 6 |  |
|              | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>  |  | 5 |  |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки,</li> </ul>  |  | 7 |  |

|              |   |  |   |  |
|--------------|---|--|---|--|
|              | инвентарь, оборудования   |  |   |  |
|              | <i>Владеть:</i><br>– навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки  |  | 7 |  |
| <b>ПК-28</b> | <i>Знать:</i><br>– основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;<br>– принципы организации и проведения научно-исследовательских работ  |  | 3 |  |
|              | <i>Уметь:</i><br>– планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в фитнесе с использованием апробированных методик   |  | 3 |  |
|              | <i>Владеть:</i><br>– навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном фитнесе   |  | 3 |  |
| <b>ПК-30</b> | <i>Знать:</i><br>– методологии исследовательской деятельности в фитнесе   |  | 7 |  |
|              | <i>Уметь:</i><br>– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования;<br>– использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. |  | 7 |  |
|              | <i>Владеть:</i><br>– опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности  |  | 7 |  |

#### **4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)»**

##### **4.1 Заочная форма обучения (ускоренное обучение)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 112 часов, самостоятельная работа студентов – 1544 часов.

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).

##### **4.1. Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)**



**Общая трудоемкость 13,5 з.е., или 486 часа.**

|           | Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)»  | Семестр   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |          |            |  | Контроль | Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------|--|-----------|--|----------|------------|--|----------|---|
|           |  |           | Л  | П        | СРС        |  |          |   |
| <b>1.</b> | <b>Раздел 1</b><br>Общие основы фитнеса как вида оздоровительно-спортивной деятельности населения. Введение в дисциплину. Понятие «фитнес, аэробика, велнес» |           | <b>4</b>   | <b>8</b> | <b>90</b>  |  |          |   |
| 1.1       | Виды фитнес направлений  | <b>I</b>  | 2  | 2        | 15         |  |          |   |
| 1.2       | История развития фитнеса и аэробики.   | <b>I</b>  |  | 2        | 25         |  |          |   |
| 1.3       | Тенденции и перспективы развития фитнеса на современном этапе.   | <b>I</b>  |  | 2        | 22         |  |          |   |
| 1.4       | Характеристика спортивных направлений аэробики. Достижения национальных команд.  | <b>I</b>  |  | 2        | 28         |  |          |   |
| <b>2.</b> | <b>Раздел 2. Базовые виды фитнеса</b>  |           | <b>2</b>   | <b>8</b> | <b>152</b> |  |          |   |
| 2.1       | Терминология базовых видов фитнеса   | <b>II</b> |  | 2        | 38         |  |          |   |
| 2.2       | Характеристика оборудования, используемого в фитнесе на современном этапе.   | <b>I</b>  |  | 2        | 34         |  |          |   |
| 2.3       | Техника базовых двигательных действий в классической и степ-аэробике   | <b>I</b>  | 2  | 2        | 40         |  |          |   |

|            |  |    |   |          |            |   |                |
|------------|--|----|---|----------|------------|---|----------------|
| 2.4        | Функциональные упражнения с отягощением веса собственного тела                             | II | 2 | 2        | 40         |   |                |
| <b>3.</b>  | <b>Раздел 3. Обучение хореографии классической аэробики, степ-аэробики, силовых видов.</b> |    |   | <b>4</b> | <b>120</b> |   |                |
| 3.1        | Теоретические основы формирования двигательного навыка в спорте                            | II |   | 2        | 30         |   |                |
| 3.2        | Цели, задачи, основные принципы обучения упражнениям с малым оборудованием                 | II |   | 2        | 30         |   |                |
| 3.3        | Цели, задачи, основные принципы проведения занятий на кардиотренажерах                     | II |   |          | 30         |   |                |
| 3.9        | Правила обеспечения безопасности обучения и предупреждения травматизма в фитнесе           | I  |   |          | 30         |   |                |
| <b>5</b>   | <b>Раздел 5. Основы оздоровительной тренировки в фитнесе по методу Пилатеса</b>            |    |   | <b>2</b> | <b>30</b>  |   |                |
| 5.2        | Тренировочное занятие мэтпилатес, с малым оборудованием и на тренажерах по методу пилатеса | I  |   | 2        | 30         |   |                |
| <b>6</b>   | <b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение занятий фитнесом</b>                      |    |   | <b>2</b> | <b>28</b>  |   |                |
| <b>6.1</b> | Современный комплекс тренажеров, применяемых в фитнесе.                                    | I  |   | 2        | 28         |   |                |
| <b>7</b>   | Семестровый экзамен для студентов первого курса  | II |   |          | <b>27</b>  | 9 | <b>Экзамен</b> |

|   |          |           |            |          |  |
|---|----------|-----------|------------|----------|--|
| <b>Всего за I курс: 486 часа<br/>(13,5 зачетных единиц)</b> | <b>6</b> | <b>24</b> | <b>447</b> | <b>9</b> |  |
|---|----------|-----------|------------|----------|--|

#### 4.2. Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

**Общая трудоемкость 13,5 з.е. или 486 часов**

| №          | Разделы (модули) дисциплины<br>«Теория и методика<br>избранного вида спорта<br>(аэробика и фитнес-<br>гимнастика)» | Семестр    | Виды учебной работы,<br>включая<br>самостоятельную работу<br>студентов и<br>трудоемкость (в часах) |          |            |  | Контроль | Формы<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|------------|--|------------|--|----------|------------|--|----------|--|
|            |  |            | Л  | П        | СРС        |  |          |  |
| <b>1</b>   | <b>Раздел 1.</b> Характеристика<br>различных направлений<br>ментального фитнеса                                    | <b>III</b> |  | <b>4</b> | <b>62</b>  |  |          |  |
| <b>1.4</b> | Оздоровительный фитнес для<br>взрослого населения и людей с<br>ограниченными<br>возможностями                      | <b>III</b> |  | 2        | 30         |  |          |  |
| <b>1.6</b> | Фитнес для дошкольников,<br>школьников, студентов  | <b>III</b> |  | 2        | 32         |  |          |  |
| <b>2</b>   | <b>Раздел 2.</b> Гимнастические<br>упражнения как предмет<br>изучения  | <b>IV</b>  | <b>2</b>   | <b>6</b> | <b>120</b> |  |          |  |
| <b>2.3</b> | Биомеханические основы<br>техники силовых упражнений   | <b>IV</b>  | 2  | 2        | 40         |  |          |  |
| <b>2.4</b> | Структура и классификация<br>упражнений с эспандером   | <b>IV</b>  |  | 2        | 40         |  |          |  |
| <b>2.7</b> | Структура и классификация<br>функциональных упражнений с<br>гантелями, фитболами,<br>бодибарами, медболами.        | <b>IV</b>  |  | 2        | 40         |  |          |  |

|   |   |                   |          |           |            |          |                |
|---|---|-------------------|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| <b>3</b>  | <b>Раздел 3. Методы проведения групповых упражнений</b>           |                   | <b>2</b> | <b>6</b>  | <b>138</b> |          |                |
| <b>3.4</b>  | Круговой метод тренировки в оздоровительном фитнесе               | <b>III</b>        | 2        | 2         | 40         |          |                |
| <b>3.5</b>  | Упражнения на растягивание. Хатха-йога.                           | <b>IV</b>         |          | 2         | 58         |          |                |
| <b>3.8</b>  | Музыкальное сопровождение занятий оздоровительным фитнесом .      | <b>IV</b>         |          | 2         | 40         |          |                |
| <b>4</b>  | <b>Раздел 4. Система базовой подготовки в спортивной аэробике</b> | <b>III-IV</b>     | <b>4</b> | <b>4</b>  | <b>104</b> |          |                |
| <b>4.2</b>  | Специальная техническая подготовка                                | <b>IV</b>         |          | 2         | 52         |          |                |
| <b>4.5</b>  | Хореографическая подготовка                                       | <b>III</b>        | 2        | 2         | 52         |          |                |
| <b>5</b>  | <b>Зачет<br/>Экзамен</b>  | <b>III<br/>IV</b> |          |           | 27         | 9        | <b>Экзамен</b> |
| <b>Всего за II курс: 486 часов<br/>(13,5 зачетных единиц)</b> |   |                   | <b>6</b> | <b>20</b> | <b>451</b> | <b>9</b> |                |

#### 4.3. Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)

Общая трудоемкость: 8 з.е. или 288 часов

| № | Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |   |     |  | Контроль | Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|--|---|-----|--|----------|---|
|   |   |         | Л  | П | СРС |  |          |   |
|   |   |         |  |   |     |  |          |   |

|            |  |             |          |          |           |  |  |
|------------|--|-------------|----------|----------|-----------|--|--|
| <b>3</b>   | <b>Раздел 3. Европейские системы ментального фитнеса</b>                                 | <b>V</b>    | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>40</b> |  |  |
| <b>3.6</b> | Танцевальные направления в фитнесе   | <b>V</b>    |          | 2        | 20        |  |  |
| <b>3.7</b> | Состав, структура и композиция комбинаций в спортивной аэробике                          | <b>V</b>    | 2        |          | 20        |  |  |
| <b>4</b>   | <b>Раздел 4. Система базовой подготовки в гимнастике</b>                                 | <b>V</b>    | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>44</b> |  |  |
| <b>4.1</b> | Основы теории и методики отбора в спортивной аэробике, фитнес-аэробике, спортивной йоге. | <b>V</b>    |          | 2        | 20        |  |  |
| <b>4.3</b> | Общая и специальная физическая и функциональная подготовка                               | <b>V-VI</b> | 2        | 2        | 24        |  |  |
| <b>5</b>   | <b>Раздел 5. Основы методики тренировки в спортивных видах аэробики</b>                  |             |          | <b>4</b> | <b>40</b> |  |  |
| <b>5.1</b> | Принципы и структура тренировочного процесса ф спортивных направлениях аэробики          | <b>V</b>    |          | 2        | 20        |  |  |
| <b>5.3</b> | Периодизация тренировочного процесса. Управление нагрузкой                               | <b>V</b>    |          | 2        | 20        |  |  |
| <b>7</b>   | <b>Раздел 7. Соревнования и показательные выступления</b>                                |             | <b>2</b> | <b>6</b> | <b>48</b> |  |  |
| <b>7.1</b> | Соревнования как вид деятельности и их классификация                                     | <b>VI</b>   | 2        |          | 10        |  |  |
| <b>7.2</b> | Показательные выступления, спортивные праздники  | <b>VI</b>   |          | 2        | 10        |  |  |

|   |   |         |          |           |            |          |         |
|---|---|---------|----------|-----------|------------|----------|---------|
| 7.3   | Моделирование соревновательной деятельности                   | VI      |          | 2         | 10         |          |         |
| 7.4   | Организационные основы проведения соревнований.               | VI      |          | 2         | 18         |          |         |
| 9   | <b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b> |         | 2        | 4         | 52         |          |         |
| 9.1   | Цели, задачи и проблематика научных исследований в фитнес     | VI      | 2        | 2         | 26         |          |         |
| 9.2   | Современные методы исследований                               | VI      |          | 2         | 26         |          |         |
| 10  | Зачет,<br>Экзамен   | V<br>VI |          |           | 27         | 9        | Экзамен |
| <b>Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)</b> |   |         | <b>8</b> | <b>20</b> | <b>251</b> | <b>9</b> |         |

#### 4.4. Четвертый год обучения (7-й семестр)

**Общая трудоемкость: 12 з. е. или 432 часов**

| № | Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |   |     |  | Контроль | Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|--|---|-----|--|----------|---|
|   |   |         | Л  | П | СРС |  |          |   |
| 4 | Раздел 4. Система базовой подготовки в спортивных видах аэробики                                      | VII     | 2  | 2 | 30  |  |          |   |

|            |  |            |          |          |            |  |  |
|------------|--|------------|----------|----------|------------|--|--|
| <b>4.4</b> | Психологическая<br>и теоретическая подготовка                                  | <b>VII</b> | 2        | 2        | 30         |  |  |
| <b>5</b>   | <b>Раздел 5. Основы методики<br/>тренировки</b>                                | <b>VII</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>72</b>  |  |  |
| <b>5.4</b> | Принципы подготовки<br>спортсменов высокой<br>квалификации                     | <b>VII</b> | 2        | 2        | 36         |  |  |
| <b>5.5</b> | Интегральная подготовка<br>спортсменов высшей<br>квалификации                  | <b>VII</b> |          | 2        | 36         |  |  |
| <b>6</b>   | <b>Раздел 6. Материально-<br/>техническое обеспечение<br/>занятий фитнесом</b> | <b>VII</b> |          | <b>2</b> | <b>20</b>  |  |  |
| <b>6.2</b> | 6.2 Современный учебно-<br>тренировочный центр, фитнес<br>клуб .               | <b>VII</b> |          | 2        | 20         |  |  |
| <b>7</b>   | <b>Раздел 7. Соревнования и<br/>показательные выступления</b>                  | <b>VII</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>98</b>  |  |  |
| <b>7.5</b> | Правила соревнований и<br>основы судейства                                     | <b>VII</b> | 2        |          | 38         |  |  |
| <b>7.6</b> | Материально-техническое<br>обеспечение соревнований                            | <b>VII</b> |          | 2        | 30         |  |  |
| <b>7.7</b> | Судейский корпус<br>соревнований разного типа                                  | <b>VII</b> |          | 2        | 30         |  |  |
| <b>8</b>   | <b>Раздел 8. Система обеспечения<br/>занятий фитнесом</b>                      | <b>VII</b> |          | <b>6</b> | <b>120</b> |  |  |
| <b>8.1</b> | Менеджмент в фитнес<br>индустрии   | <b>VII</b> |          | 2        | 20         |  |  |
| <b>8.2</b> | Организационно-методическое<br>обеспечение.                                    | <b>VII</b> |          | 2        | 20         |  |  |

|  |  |     |          |           |            |          |         |
|--|--|-----|----------|-----------|------------|----------|---------|
| 8.3  | Медицинское обеспечение занятий фитнесом   | VII |          |           | 30         |          |         |
| 8.4  | Питание. Регуляция веса  | VII |          |           | 30         |          |         |
| 8.5  | Научное обеспечение учебно-тренировочного процесса   | VII |          |           | 10         |          |         |
| 8.6  | Обеспечение безопасности занятий   | VII |          | 2         | 10         |          |         |
| 9  | <b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>  | VII | 2        | 2         | 28         |          |         |
| 9.3  | Методика подготовки квалификационных работ на материале оздоровительного фитнеса или спортивных направлений аэробики | VII | 2        |           | 14         |          |         |
| 9.4  | Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита   | VII |          | 2         | 14         |          |         |
|  | <b>Экзамен</b>   | VII |          |           | 27         | 9        | Экзамен |
| <b>Всего за 4 курс: 432 часов (12 зачетных единиц)</b> |  |     | <b>8</b> | <b>38</b> | <b>395</b> | <b>9</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 дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)»**



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

**5.1.1** Содержание зачетных требований для студентов в I семестре заочной формы обучения (ускоренное обучение):

**Вопросы для устного ответа:**

1. Общая характеристика аэробики и фитнес-гимнастики как вида двигательной активности человека.
2. Потенциал аэробики и фитнес-гимнастики как средства воспитания и развития двигательных возможностей человека, укрепления его здоровья.
3. Гимнастика как средство аналитического воздействия на двигательный аппарат человека.
4. Исторические истоки фитнеса. Новые тенденции развития спортивно-оздоровительного фитнеса.
5. Развитие ритмической гимнастики и аэробики в СССР.
6. Основные спортивные направления фитнеса.
7. Правила записи и обозначения упражнений классической аэробики.
8. Способы записи упражнений классической аэробики.
9. Двигательное умение и двигательный навык.
10. Разновидности двигательного навыка и его изменения в процессе подготовки.
11. Явление автоматизации двигательных действий и его роль в обучении движениям.
12. Основные этапы формирования двигательного навыка в классической аэробике.
13. Основные правила обеспечения безопасности при занятиях фитнесом.
14. Принципы оздоровительной тренировки в фитнесе.
15. Терминология в фитнесе.
16. Классификация элементов классической аэробики.
17. Методика разучивания хореографических комбинаций в классической аэробике.
18. Методы управления группой.
19. Типы степ-платформ.
20. Особенности средств хореографии и гимнастики, применяемых на занятиях степ-аэробикой.

21. Проблема индивидуализации тренировочной нагрузки в процессе групповых занятий аэробикой.
22. Различия между «внешней» и «внутренней» нагрузками в оздоровительном фитнесе.
23. Методика управления нагрузками в оздоровительном фитнесе.
24. Расчет рабочей частоты сердечных сокращений.
25. Пульсовые зоны в оздоровительной аэробике.
26. Возрастные изменения в морфологии и работе функциональных систем организма человека
27. Классификация различных видов фитнеса.
28. Рейтинг наиболее популярных программ фитнеса на современном этапе развития.
29. Ментальный фитнес: общая характеристика, основные направления, специфика.

**Содержание экзаменационных требований для студентов во II курса 4 семестра заочной (ускоренно) формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Кинезиология основных положений и простейших движений в аэробике.
2. Словесный метод, аудиовизуальные методы, моторные методы.
3. Визуальные методы управления группой.
4. Структура урока групповых программ по классической аэробике.
5. Особенности структуры урока в степ-аэробике.
6. Специфика построения урока танцевальных программ.
7. Общая характеристика аэробики спортивной направленности.
8. Спортивная аэробика: история, тенденции развития, характеристика номинаций.
9. Правила соревнований по спортивной аэробике.
10. Фитнес-аэробика: история, тенденции развития, характеристика номинаций.
11. Правила соревнований по фитнес-аэробике.
12. Спортивная йога: история, тенденции развития, характеристика номинаций.

13. Правила соревнований по спортивной йоге.
14. Составление положения о соревнованиях.
15. Характеристика соревнований группы «А» и «Б».
16. Характеристика тренировочных циклов в спортивных направлениях аэробики.
17. Микроцикл тренировки и его разновидности.
18. Понятие тренировочной нагрузки в спортивных направлениях аэробики.
19. Принятая в спортивной аэробике методика определения тренировочной нагрузки.
20. Проблема индивидуализации тренировочной нагрузки в соревновательных направлениях аэробики.
21. Различия между «внешней» и «внутренней» нагрузками в спортивных направлениях аэробики.
22. Методика управления нагрузками.
23. Основные положения методики отбора для занятий спортивными направлениями аэробики.
24. Специальная техническая подготовка в спортивной аэробике.
25. Понятие «базовых» упражнений в классической аэробике.
26. Перенос двигательного навыка и его значение для подготовки спортсменов в аэробике спортивной направленности.
27. Возрастные изменения в морфологии и работе функциональных систем организма человека.
28. Современный зал для занятий оздоровительной аэробикой и требования к его оборудованию.
29. Малое оборудование в аэробике и фитнес-гимнастике.
30. Современные тренажеры для развития спортивно-оздоровительных тренировок.
31. Общая характеристика кардиотренажеров.
32. Общая характеристика современных силовых тренажеров.

### **Содержание зачетных требований для студентов III курса 5 семестра заочной форм ускоренного обучения.**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Базовые термины и их лексические основы.
2. Терминологически записать упражнения, сохраненные на видео.
3. Отработать речевое сопровождение упражнений, воспроизведенных по видео в реальном времени.
4. Зарегистрировать и вписать в дневник собственные тренировочные

нагрузки за микроцикл тренировки.

5. Составить график изменения личных тренировочных нагрузок микроцикла тренировок.

6. Построить график личных тренировочных нагрузок в расчете на указанный срок соревнований.

7. По результатам наблюдений охарактеризовать группу занимающихся оздоровительным фитнесом.

8. Подобрать по заданию преподавателя цепочки обучающих упражнений для освоения названного целевого упражнения с использованием эффекта переноса двигательного навыка на примере классической аэробики.

9. Подобрать по заданию преподавателя цепочки обучающих упражнений для освоения названного целевого упражнения с использованием эффекта переноса двигательного навыка на примере степ аэробики.

10. Составить конспект линейного метода обучения упражнениям классической аэробики.

11. Составить список упражнений технической «школы» для степ аэробики, используя английскую терминологию.

12. Составить конспект метода обучения упражнениям классической аэробики, используя «блок» метод.

13. Составить список «профилирующих» упражнений для разных структурных групп упражнений на одном из видов фитнес-аэробики.

14. Составить конспект метода обучения упражнениям классической аэробики, используя «метод сложения».

15. По заданию преподавателя составить модификации базовых упражнений классической аэробики.

16. Дать подробное описание действий помощи-страховки при обучении ряду конкретных упражнений, названных преподавателем.

17. Написать положение о соревнованиях заданного типа аэробики со спортивной направленности..

18. Обдумать и записать воображаемую ситуацию, провоцирующую возможную травматическую ситуацию на групповых соревнованиях по степ аэробики.

19. Подобрать музыкальное сопровождение занятий по классической и степ-аэробике.

20. Подобрать музыкальное сопровождение для соревновательных композиций.

## **Содержание экзаменационных требований для студентов в III курса 6 семестра заочной формы ускоренного обучения:**

### **Вопросы для устного ответа:**

1. Приемы формирования двигательных представлений.

2. Понятие «двигательных представлений» и их состав.
3. Автоматизация двигательного действия.
4. Этапность формирования двигательного навыка.
5. Технические средства обучения и тренажеры.
6. Основные принципы составления индивидуальных классификационных (соревновательных) комбинаций.
7. Типы комбинаций: учебные, классификационные.
8. Структура тренировочного процесса.
9. Периодизация подготовки в спортивных видах аэробики.
10. Понятие «макроцикла», «мезоцикла», «микроцикла» тренировки.
11. Моделирование соревновательной подготовки.
12. Классификация типов телосложения.
13. Методические особенности специализированного отбора.
14. Определение понятий «общая физическая подготовка» (ОФП) и «специальная физическая подготовка» (СФП), их основные цели и задачи.
15. Основные задачи и средства специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов.
16. Методика воздействия занятий оздоровительным фитнесом на осанку, гибкость, массу тела, компоненты телосложения занимающихся.
17. Влияние занятий фитнесом на двигательно-координационные способности занимающихся.
18. Характеристика программ, направленных на развитие гибкости в фитнесе.
19. Развитие скоростно-силовых способностей занимающихся фитнесом на примере кроссфита, тайбо и других программ.
20. Роль соревнований как фактора совершенствования на различных этапах подготовки гимнасток высокой квалификации.
21. Классификация соревнований.
22. Положение соревнований.

23. Основные направления научных исследований и научного обеспечения оздоровительного фитнеса.

24. Современные методы исследований в фитнесе.

**Содержание экзаменационных требований для студентов в IV курса  
7 семестра заочной формы ускоренного обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Технические средства обучения и тренажеры.
2. Основные принципы составления индивидуальных классификационных (соревновательных) комбинаций.
3. Типы комбинаций: учебные, классификационные в спортивной аэробике, спортивной йоге.
4. Структура тренировочного процесса в спортивной аэробике.
5. Периодизация подготовки в спортивной аэробике.
6. Понятие «макроцикла», «мезоцикла», «микроцикла» тренировки.
7. Моделирование соревновательной подготовки в спортивной аэробике.
8. Классификация типов телосложения: мышечный, торакальный и астеничный типы.
9. Особенности телосложения девочек, и мальчиков, начинающих спортивной аэробикой.
10. Методические особенности специализированного отбора.
11. Определение понятий «общая физическая подготовка» (ОФП) и «специальная физическая подготовка» (СФП), их основные цели и задачи.
12. Основные задачи и средства специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов.
13. Методика воздействия средствами функционального тренинга на осанку, гибкость, массу тела, компоненты телосложения занимающихся.
14. Двигательно-координационные способности занимающихся спортивными видами аэробики и спортивной йогой.
15. Развитие гибкости в спортивной йоге.
16. Развитие скоростно-силовых способностей в спортивной аэробике.
17. Роль соревнований как фактора совершенствования на различных этапах подготовки спортсменов высокой квалификации.
18. Классификация соревнований.
19. Положение соревнований.

20. Основные направления научных исследований и научного обеспечения в спортивных видах аэробики.
21. Современные методы исследований в оздоровительных направлениях фитнеса.
22. Самооценка психоэмоционального состояния спортсмена.
23. Виды психологической подготовки в спортивной аэробике.
24. Приемы идеомоторного воспроизведения упражнений.
25. Приемы аутогенной тренировки.
26. Психорегулирующая тренировка.
27. Темперамент, его разновидности. Темперамент спортсменов в различных видах спортивной аэробики и спортивной йоги.
28. Основные методы психодиагностики в спортивных направлениях аэробики.
29. Методы психической саморегуляции в оздоровительных направлениях фитнеса.
30. Ведение документов планирования персональных тренировок в оздоровительном фитнесе.
31. Проведение централизованных сборов спортсменов высокой квалификации.
32. Тренеры-инструкторы и их функции.
33. Питание при занятиях оздоровительным фитнесом с целью похудения.
34. Рацион и режим питания спортсменов.
35. Регуляция массы тела за счет сбалансированного питания.
36. Основные направления научных исследований в фитнесе.
37. Типичные задачи исследования в оздоровительном фитнесе.
38. Основные методы исследования в фитнесе.
39. Бригадный метод научного обеспечения в спортивных направлениях аэробики.
40. Медицинский контроль в спортивно-оздоровительных центрах и фитнес-клубах.
41. Особенности тренировки с отягощением веса собственного тела.
42. Назначение и методика углубленных и этапных обследований в спортивной аэробике.
43. Комплексные методы инструментальных исследований в фитнесе.
44. Методы исследования физических качеств занимающихся фитнесом.
45. Методы исследования функционального состояния занимающихся фитнесом.
46. Правила обеспечения безопасности занятий в тренажерном зале.

47. Основные причины травматизма при занятиях фитнесом.
48. Фактор психологической подготовки в спортивных направлениях аэробики.
49. Методы психической саморегуляции на занятиях йогой.
50. Принципы подготовки спортсменов высокой квалификации.
51. Педагогический эксперимент и его методика.
52. Математическая статистика как метод исследования.
53. Анкетирование и опросы как метод исследования.
54. Метод видеорегистрации движений.
55. Методика работы над текстом и оформлением ВКР.

### **Примерная тематика курсовых работ**

1. Развитие аэробики и фитнес-гимнастики: исторический аспект.
2. Кондиционная гимнастика: её место в системе оздоровительных видов гимнастики и фитнесе.
3. Технология различных видов аэробики:
  - классическая аэробика,
  - степ-аэробика,
  - фит-бол аэробика,
  - велоаэробика;
  - аэробика с элементами восточных видов единоборства;
  - йога;
  - силовые виды аэробики;
  - система Пилатес и др.
  - координационная гимнастика.
4. Возрастные особенности проведения занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой.
  5. Физиологические аспекты занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой.
  6. Психологические аспекты занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой.
  7. Реабилитационная аэробика и фитнес-гимнастика
  8. Разработка и научное обоснование новых видов оздоровительной аэробики и фитнес-гимнастики.
  9. Спортивные виды аэробики и фитнеса и изменение состояния при занятиях ими.
  10. Воздействие занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой на занимающихся разного возраста и состояния здоровья
  11. Музыкальное обеспечение занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой.
  12. Предпринимательство в сфере фитнес-индустрии.



## **Примерные темы выпускных квалификационных работ студентов IV курса**

1. Влияние занятий степ-аэробикой на развитие физических качеств и координационных способностей детей в возрасте 7-9 лет.
2. Влияние фитнес-программы «BODY-BARRES» на развитие силы и гибкости у женщин 25-35 лет.
3. Влияние танцевальной йоги на развитие физических качеств у женщин среднего возраста.
4. Специальная координационная подготовка детей младшего школьного возраста средствами оздоровительной гимнастики.
5. Применение фитнес-гимнастики на занятиях физической культурой в условиях школы (колледжа).
6. Методика исправления осанки средствами фитнес-гимнастики у детей младшего школьного возраста.
7. Специальная силовая подготовка средствами фитнес-гимнастики у подростков.
8. Анализ популярности фитнес-программ на современном этапе.
9. Влияние занятий по методу Пилатеса на здоровье и физическое развитие женщин первого периода зрелого возраста.
10. Влияние занятий йогой на психоэмоциональное состояние женщин.
11. Влияние занятий на специальных платформах с целью воспитания функции равновесия.
12. Особенности воспитания гибкости у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе подготовки.
13. Анализ содержания соревновательных программ по фактору трудности спортсменок высшей квалификации.
14. Сравнительный анализ содержания соревновательных программ сильнейших гимнасток мира по спортивной аэробике.

15. Модельные характеристики трудности индивидуальных, парных, групповых композиций, как фактор планирования технической подготовленности в спортивной аэробике.
16. Структурный анализ групповых упражнений сильнейших команд по фитнес-аэробике.
17. Психология общения коллектива гимнасток с тренером.
18. Определение отношений в системе тренер - спортсмен и влияние данного фактора на спортивно-тренировочную и соревновательную деятельность спортсменок высокой квалификации.
19. Оценка надежности соревновательной деятельности гимнасток, участниц финальных соревнований Чемпионата Мира по спортивной аэробике.
20. Взаимосвязь между коэффициентом надежности соревновательной деятельности гимнасток высокой квалификации и спортивным результатом.
21. Исследование динамики тренировочных нагрузок и надежности выполнения индивидуальных (групповых) упражнений в соревновательном периоде у гимнасток высокой спортивной квалификации в спортивной аэробике.
22. Исследование параметров соревновательных нагрузок у спортсменок высокой квалификации (на примере фитнес-аэробики).
23. Изменение характера взаимосвязи показателей физической подготовленности спортсменок высокой квалификации в ходе годичного цикла подготовки (на примере спортивной аэробики или фитнес-аэробики).
24. Методика оценки уровня физической подготовленности юных спортсменок 11-12 лет (на примере спортивной аэробики или фитнес-аэробики).
25. Взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности, специализирующихся по спортивной аэробике.
26. Влияние хореографической подготовки на уровень технической подготовленности юных спортсменок в спортивной аэробике.

27. Определение уровня спортивно-технического мастерства сильнейших гимнасток мира в спортивной аэробике.
28. Контроль за хореографической подготовленностью юных гимнасток в спортивной аэробике.
29. Плиометрический метод развития быстроты мышечного сокращения на качество выполнения прыжков в фитнес-аэробике.
30. Спортивный отбор и ориентация в ДЮСШ (на примере спортивной аэробики).
31. Основные тенденции развития научных исследований в фитнесе.
32. Методика обучения упражнениям классической аэробики.
33. Использование фитбола в системе классической хореографии.
34. Техническая оснащенность элементами различных групп трудности в ансамблевых (групповых) композициях в фитнес-аэробике.
35. Факторы эффективности обучения гимнасток акробатическим элементам в спортивной аэробике.
36. Социальное значение развития йоги в России.
37. Методы достижения целевой частоты сердечных сокращений на занятиях оздоровительным фитнесом в формате групповых программ.
38. Оздоровительная физическая культура в профилактике остеохондроза позвоночника.
39. Специфика круговой тренировки в оздоровительном фитнесе.
40. Варианты интервальных тренировок комплексного развития силы и выносливости.
41. Оздоровительная ходьба и бег в системе кардиотренировок.
42. Фитнес-программы и руководство занятиями.
43. Двигательная активность и ее влияние на индекс массы тела.

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.

Выпускную квалификационную работы выполняют на актуальные в фитнесе темы, которые должны носить творческий, исследовательский, по возможности экспериментальный характер.

*Текущий контроль успеваемости* представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса, а также дает возможность для балльно-рейтинговой оценки успеваемости студента (р. 4 по каждому году обучения).

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
- компьютерное или письменное тестирование;
- контроль самостоятельной работы студентов в форме судейства соревнований;
- контроль этапов выполнения курсовой и выпускной квалификационной работ.

*Промежуточная аттестация* осуществляется в конце года и может завершать изучение как отдельной части дисциплины, так и ее разделов. Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных

профессиональных компетенций. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля. Формами промежуточной аттестации являются экзамен, курсовая работа, апробация ВКР.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины, темы курсовых и выпускных квалификационных работ указаны в четвертом разделе программы (Структура и содержание дисциплины) для каждого года обучения.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика аэробики и фитнес-гимнастики»**

### **а) Основная литература:**

1. Афтимичук О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: (Учебное пособие): / О.Е. Афтимичук. – Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев: Ch.: «Valinex» SA, 2011. – 310 с.
2. Лисицкая Т. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая — М. : Издательский центр «Академия», 2008. ... © Лисицкая Т. С., 2008 - 104 с.
3. Лисицкая Т. Велоаэробика. Учебное пособие для студентов / Т. Лисицкая, А. Голенко - М.: Советский спорт. – 2011- 144 с.
4. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Т. З. Бекля. – К.: Олимпийская литература. – 2012. – 724 с.
5. Патерсен Дж. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствий заболеваний и травм / Дж. Патерсен – М.: Издательство Бином. – 2012. – 480 с.
6. Старение и двигательная активность. Под ред. С. Д. Джоунс, Д. Роуз. – К.: Олимп. Лит., 2012. – 440 с.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.- 304
2. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика. Том 1/ Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.:ФАР. – М. 2002. – 230 с.

3. Лисицкая Т.С. Аэробика. Частные методики. Том 2 / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.:ФАР. – М. 2002. – 218 с.
4. Старение и двигательная активность / под ред. С.Д. Джоунк, Д.Дж. Роуз. – К.: Олимп. Лит., 2012 – 440 с.

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

1. [vfrg2016@mail.ru](mailto:vfrg2016@mail.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):*

|                                    |  |   |
|------------------------------------|--|---|
| 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,<br>Microsoft Office Pro<br><br><i>-Microsoft Word</i><br><i>-Microsoft Excel</i><br><i>-Microsoft PowerPoint</i><br><i>-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:<br><br><i>Редактор текстовый,</i><br><i>Редактор табличный,</i><br><i>Редактор деловой графики и презентаций</i><br><i>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:*
  - «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
  - Национальный цифровой ресурс «Руконт» 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)**

**7.1.** Два мультимедийных класса включающих специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

**7.2.** Два специализированных зала для фитнеса и аэробики.

### **7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.

Видеопрезентер ELMOHV 110XG – 2006 г.

Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

Документ камера Toshiba TLP – 2003 г.

Компьютер офисный СП 1 – 2007 г.

Многофункциональное устройство Canon MF 5750 – 2007 г.

Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556 – 2006 г.

Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1536, 15.4" – 2007 г.

Ноутбук RB Voyager FT 6, Pentium III – 2002 г.

Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.

Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

Принтер Canon LPB-810 – 2001 г.

Принтер портативный HP DeskJet 350 – 2002 г.

Принтер HP DJ890 C – 1999 г.

Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок – 2005 г.

Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

Плеер DVD BBK – 2007 г.

Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

Сканер EPSON Perfection V10 Photo – 2007 г.

Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

Стационарный компьютер (монитор 17" Acer AL1716 Cs и системный блок) – 2007 г. – 9 шт.

Стационарный компьютер (монитор 19" Acer AL1916 Cs и системный блок) – 2007 г.

Сканер Epson Perfection V 100 Photo – 2007 г.

Копировальный аппарат Canon iR -1018 – 2007 г.

Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2007 г.

#### 7.4. Спортивный инвентарь

Комплект фитнес оборудования: фитболы 20 штук; бодибары – 20 штук; эспандеры (круглые) 20 штук; эспандеры – резиновые ленты – 15 штук); степ-платформы – 20 штук; гантели – 10 пар; балансировочные платформы – 2 штуки;, «русские ремни» - 10 штук; станок хореографический – 2 шт.; скакалки – 20 штук.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка - заочное (ускоренное обучение).

#### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.



**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ  
ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ  
1-2 семестр**

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости   | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов                   |
|---|--|---|--|
| 1 | <p>Выступления на семинарских занятиях</p> <p>по темам:</p> <p>1. Введение в дисциплину.</p> <p>2.История аэробики и фитнеса</p> <p>3Тенденции и перспективы развития современной фитнеса спортивно-оздоровительной направленности.</p> <p>4 Достижения национальных команд по спортивным видам аэробики (спортивной и фитнес-аэробики) в различных номинациях.</p> <p>5 Характеристика средств базовых видов фитнеса.</p> | <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6-8</p>           | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |

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

|   |   |   |                                     |
|---|---|---|-------------------------------------|
|   |   |   |                                     |
|   | <p>7. Классификация, терминология, техника упражнений классической аэробики,</p> <p>8. Классификация, терминология, техника упражнений степ-аэробики.</p> <p>9. Теоретические основы формирования двигательного навыка в спорте.</p> <p>10. Цели, задачи, основные принципы оздоровительной тренировки</p>  | <p>24</p> <p>26</p> <p>27</p> <p>29</p>       | <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> |
| 2 | <p>Тестирование знаний по теме:</p> <p>1. История фитнеса.</p> <p>2. Терминология упражнений классической аэробики</p> <p>3. Классификация и техника упражнений базовых видов фитнеса и аэробики</p>  | <p>5</p> <p>6</p> <p>34</p>                   | <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>          |
| 3 | <p>Контроль освоения практических навыков:</p> <p>1. Контроль методических навыков обучения базовым двигательным действиям упражнения</p> <p>2. Составление учебной комбинации групповых программ базовых видов фитнеса.</p> <p>3. Контроль методических навыков обучения базовым двигательным действиям функциональных упражнений</p> <p>4 Составление учебных комбинаций групповых программ .</p> | <p>11</p> <p>13</p> <p>31-33</p> <p>33-35</p> | <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> |
| 4 | <p>Написание и защита реферата на тему:<br/>«История художественной гимнастики».<br/>«Разновидности фитнеса и характеристика различных направлений»</p>   | <p>40</p>                                     | <p>5</p> <p>5</p>                   |
| 5 | Посещение занятий   | В течение                                     | 5                                   |

|  |                |          |                   |
|--|----------------|----------|-------------------|
|  |                | семестра |                   |
|  | <b>Экзамен</b> | 42-44    | <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 | 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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка - заочная ускоренная форма обучения

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### IV. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 3-4 семестр

| №   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости  | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup> | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|--------------------------------|
| 1   | Выступления на семинарских занятиях по темам:   | 2-3   | 2                              |
|   | 1. Биомеханические основы техники упражнений классической аэробики и упражнений на степ-платформах. | 5-6   | 2                              |
|   | 1 Методика проведения групповых программ базовых видов фитнеса.                                     | 10  | 2                              |
|   | 2 Принципы и методы оздоровительной тренировки.   |   |                                |
|   | 3 Боди балет в оздоровительном фитнесе.   |   |                                |
|   | 4 Оздоровительная фитнес-гимнастика для взрослого населения и людей с ограниченными возможностями.  | 11  | 2                              |
|   | 5 Двигательная активность, двигательные стереотипы и их роль в оздоровлении людей.                  |   |                                |
|   | 6 Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в аэробике..                                   | 21  | 2                              |
| 7 Специальная техническая подготовка в спортивной аэробике. | 24  | 5   |                                |

<sup>2</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

|   |  |                    |                   |
|---|--|--------------------|-------------------|
|   |  | 29                 | 5                 |
|   |  | 32                 | 5                 |
| 2 | <p>Тестирование знаний по теме:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танцевальные направления в оздоровительном и спортивном фитнесе.</li> <li>2. Двигательные ошибки и работа над ними.</li> <li>3. Специальная техническая подготовка в спортивной аэробике.</li> </ol>   | 11                 | 5                 |
|   |  | 26                 | 5                 |
|   |  | 35                 | 5                 |
| 3 | <p>Контроль освоения практических навыков:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика методов проведения групповых занятий в оздоровительном фитнесе.</li> <li>2. Методика обучения правильным двигательным стереотипам для жизни и спортивной деятельности.</li> <li>3. Выполнение элементов мастерства, дорожек, танцевальных шагов, поддержек в спортивной аэробике.</li> </ol> | 13                 | 5                 |
|   |  | 14                 | 5                 |
|   |  | 26-27              | 5                 |
|   |  | 32-37              | 5                 |
| 4 | <p>Написание и защита реферата на тему:</p> <p>«Круговая тренировка в оздоровительном фитнесе».<br/> «Виды специализации в спортивной аэробике (индивидуальные, парные, групповые упражнения)».</p>  | 15                 | 5                 |
|   |  | 40                 | 5                 |
| 5 | Посещение занятий  | В течение семестра | 10                |
|   | <b>Экзамен</b>   | 44-45              | <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 | 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 41 балла, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной ускоренной формы обучения

### V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### VI. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 5-6 семестр

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости  | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|----------------------------|
| 1 | Выступления на семинарских занятиях   |   | 2                          |
|   | по темам:   |   | 2                          |
|   | 1. Основы теории и методики отбора в гимнастике.<br>2. Общая и специальная физическая и функциональная подготовка.        | 5   |                            |
|   | 1. Принципы и структура тренировочного процесса в гимнастике.<br>2. Соревнования как вид деятельности и их классификация. | 9   | 2                          |

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

|   |   |                            |                  |
|---|---|----------------------------|------------------|
|   | Показательные выступления, спортивные праздники<br>5.Состав, структура и композиция комбинаций в спортивной аэробике.<br>6.Организационные основы проведения соревнований.<br>1. Цели, задачи и проблематика научных исследований в фитнесе.  | 12<br>15<br>24<br>28<br>32 | 2<br>2<br>5<br>5 |
| 2 | Тестирование знаний по теме:<br>1. Общая, специальная физическая и функциональная подготовка в спортивной аэробике<br>2. Соревнования как вид деятельности и их классификация<br>3. Организационные основы проведения соревнований.<br>4. Цели, задачи и проблематика научных исследований в оздоровительном фитнесе и спортивных направлениях аэробики.                                  | 11<br>14<br>30<br>38       | 5<br>5<br>5<br>5 |
| 3 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Составление и проведение комплекса СФП для спортсменов различной квалификации в спортивной аэробике.<br>2. Разработка положения соревнований.<br>3. Постановка показательного номера, фитнес флешмоба .<br>4.Разработка батареи тестов и контрольных нормативов для одного из этапов отбора спортсменок, занимающихся спортивной аэробикой. | 15<br>16<br>26-27<br>31-32 | 5<br>5<br>5<br>5 |
| 4 | Написание и защита реферата на тему:<br>1.«Проблема и критерии спортивной одаренности в спортивной аэробике».<br>2.«Состав, структура и композиция соревновательных упражнений в спортивной аэробике в различных номинациях.»   | 16<br>41                   | 5<br>5           |



|   |                   |                    |                   |
|---|-------------------|--------------------|-------------------|
| 5 | Посещение занятий | В течение семестра | 10                |
|   | <b>Экзамен</b>    | 43-44              | <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 | 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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

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

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

|   |                          |   |                        |             |              |   |
|---|--------------------------|---|------------------------|-------------|--------------|---|
| Словесно-<br>цифровое<br>выражение оценки | 2<br>Неудовлетворительно |   | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |   |
|   | F                        | E | D                      | C           | B            | A |
| Оценка по шкале<br>ECTS                   |                          |   |                        |             |              |   |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной ускоренной формы обучения

### VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

#### 7 семестр

| №  | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости    | Сроки проведения на очной форме обучения<br>(в неделях) <sup>4</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|--|---|--|----------------------------|
| 1  | Выступления на семинарских занятиях                         | 1  |                            |
|  | по темам:   | 5  | 2                          |
|  | 1. Психологическая и теоретическая подготовка.              |  | 2                          |
|  | 2. Интегральная подготовка спортсменов высшей квалификации. | 11   |                            |
|  | 3. Тренер и его команда                                     |  |                            |
|  | 4. Организационно-методическое обеспечение.                 | 12   | 2                          |
|  | Документация тренера и спортсмена                           |  |                            |
|  | 5. Медицинское обеспечение подготовки.                      |  | 2                          |
|  | 6. Питание. Регуляция веса                                  | 13   |                            |
|  | 7. Принципы подготовки спортсменов высокой квалификации.    | 16   |                            |
| 8. Современный учебно-тренировочный центр для подготовки.  |   | 2  |                            |
| 9. Научное обеспечение учебно-тренировочного процесса.     | 21  | 5  |                            |
| 9. Методика подготовки квалификационных работ на материале |   |  |                            |

<sup>4</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

|   |  |                                  |                                     |
|---|--|----------------------------------|-------------------------------------|
|   | <p>оздоровительного фитнеса или аэробики спортивной направленности.</p> <p>10. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита</p>  | <p>24</p> <p>30</p> <p>32</p>    | <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> |
| 2 | <p>Тестирование знаний по теме:</p> <p>1. Правила соревнований и основы судейства.</p> <p>2. Судейский корпус соревнований разного типа.</p>   | <p>11</p> <p>14</p>              | <p>5</p> <p>5</p>                   |
| 3 | <p>Контроль освоения практических навыков:</p> <p>1. Разбор на практике индивидуальных и групповых соревновательных упражнений по фактору трудности и артистичности.</p> <p>2. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР</p> | <p>6-7</p> <p>8</p> <p>31-32</p> | <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>          |
| 4 | <p>Написание и защита реферата на тему:<br/>«Психологическая подготовка в спортивной аэробике»<br/>«Тренер по спортивной аэробике и его бригада».</p>  | <p>17</p> <p>33</p>              | <p>5</p> <p>5</p>                   |
| 5 | Посещение занятий  | В течение семестра               | 10                                  |
|   | <b>Экзамен</b>   | 34                               | <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 | 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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики гимнастики**

## **АННОТАЦИЯ**

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

**«Б1.Б.24 Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-  
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: *Заочное ускоренное обучение*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**1. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в фитнес клубах, оздоровительных центрах, детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

– В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

– способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

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

– способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

– способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

– способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

– способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

– способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

– способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

– способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

– способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)

– способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

– способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);

– способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

**3. Краткое содержание дисциплины (модуля):  
очная форма обучения**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 112 часов, самостоятельная работа студентов – 1544 часов.

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).

**4.1. Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)**

**Общая трудоемкость 13,5 з.е., или 486 часа.**

|           | Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)»  | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |          |           |          | Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------|--|----------|--|----------|-----------|----------|---|
|           |  |          | Л  | П        | СРС       | Контроль |   |
| <b>1.</b> | <b>Раздел 1</b><br>Общие основы фитнеса как вида оздоровительно-спортивной деятельности населения. Введение в дисциплину. Понятие «фитнес, аэробика, велнес» |          | <b>4</b>   | <b>8</b> | <b>90</b> |          |   |
| 1.1       | Виды фитнес направлений  | <b>I</b> | 2  | 2        | 15        |          |   |
| 1.2       | История развития фитнеса и аэробики.   | <b>I</b> |  | 2        | 25        |          |   |
| 1.3       | Тенденции и перспективы развития фитнеса на современном этапе.   | <b>I</b> |  | 2        | 22        |          |   |
| 1.4       | Характеристика спортивных направлений аэробики. Достижения национальных команд.  | <b>I</b> |  | 2        | 28        |          |   |



|           |  |           |          |          |            |  |  |
|-----------|--|-----------|----------|----------|------------|--|--|
| <b>2.</b> | <b>Раздел 2. Базовые виды фитнеса</b>  |           | <b>2</b> | <b>8</b> | <b>152</b> |  |  |
| 2.1       | Терминология базовых видов фитнеса   | <b>II</b> |          | 2        | 38         |  |  |
| 2.2       | Характеристика оборудования, используемого в фитнесе на современном этапе.                 | <b>I</b>  |          | 2        | 34         |  |  |
| 2.3       | Техника базовых двигательных действий в классической и степ-аэробике                       | <b>I</b>  | 2        | 2        | 40         |  |  |
| 2.4       | Функциональные упражнения с отягощением веса собственного тела                             | <b>II</b> | 2        | 2        | 40         |  |  |
| <b>3.</b> | <b>Раздел 3. Обучение хореографии классической аэробики, степ-аэробики, силовых видов.</b> |           |          | <b>4</b> | <b>120</b> |  |  |
| 3.1       | Теоретические основы формирования двигательного навыка в спорте                            | <b>II</b> |          | 2        | 30         |  |  |
| 3.2       | Цели, задачи, основные принципы обучения упражнениям с малым оборудованием                 | <b>II</b> |          | 2        | 30         |  |  |
| 3.3       | Цели, задачи, основные принципы проведения занятий на кардиотренажерах                     | <b>II</b> |          |          | 30         |  |  |
| 3.9       | Правила обеспечения безопасности обучения и предупреждения травматизма в фитнесе           | <b>I</b>  |          |          | 30         |  |  |
| <b>5</b>  | <b>Раздел 5. Основы оздоровительной тренировки в фитнесе по методу Пилатеса</b>            |           |          | <b>2</b> | <b>30</b>  |  |  |

|   |  |    |          |           |            |          |                |
|---|--|----|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| 5.2   | Тренировочное занятие мэтпилатес, с малым оборудованием и на тренажерах по методу пилатеса | I  |          | 2         | 30         |          |                |
| <b>6</b>  | <b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение занятий фитнесом</b>                      |    |          | <b>2</b>  | <b>28</b>  |          |                |
| <b>6.1</b>  | Современный комплекс тренажеров, применяемых в фитнесе.                                    | I  |          | 2         | 28         |          |                |
| <b>7</b>  | Семестровый экзамен для студентов первого курса  | II |          |           | <b>27</b>  | 9        | <b>Экзамен</b> |
| <b>Всего за I курс: 486 часа (13,5 зачетных единиц)</b> |  |    | <b>6</b> | <b>24</b> | <b>447</b> | <b>9</b> |                |

#### 4.2. Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

**Общая трудоемкость 13,5 з.е. или 486 часов**

| №          | Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)» | Семестр    | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |          |           |  | Контроль | Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------|---|------------|--|----------|-----------|--|----------|---|
|            |   |            | Л  | П        | СРС       |  |          |   |
| <b>1</b>   | <b>Раздел 1. Характеристика различных направлений ментального фитнеса</b>                             | <b>III</b> |  | <b>4</b> | <b>62</b> |  |          |   |
| <b>1.4</b> | Оздоровительный фитнес для взрослого населения и людей с ограниченными возможностями                  | III        |  | 2        | 30        |  |          |   |
| <b>1.6</b> | Фитнес для дошкольников, школьников, студентов  | III        |  | 2        | 32        |  |          |   |

|   |  |                   |          |           |            |          |                |
|---|--|-------------------|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| <b>2</b>  | <b>Раздел 2. Гимнастические упражнения как предмет изучения</b>                                    | <b>IV</b>         | <b>2</b> | <b>6</b>  | <b>120</b> |          |                |
| <b>2.3</b>  | Биомеханические основы техники силовых упражнений  | <b>IV</b>         | 2        | 2         | 40         |          |                |
| <b>2.4</b>  | Структура и классификация упражнений с эспандером  | <b>IV</b>         |          | 2         | 40         |          |                |
| <b>2.7</b>  | Структура и классификация функциональных упражнений с гантелями, фитболами, бодибарами, медболами. | <b>IV</b>         |          | 2         | 40         |          |                |
| <b>3</b>  | <b>Раздел 3. Методы проведения групповых упражнений</b>  |                   | <b>2</b> | <b>6</b>  | <b>138</b> |          |                |
| <b>3.4</b>  | Круговой метод тренировки в оздоровительном фитнесе  | <b>III</b>        | 2        | 2         | 40         |          |                |
| <b>3.5</b>  | Упражнения на растягивание. Хатха-йога.  | <b>IV</b>         |          | 2         | 58         |          |                |
| <b>3.8</b>  | Музыкальное сопровождение занятий оздоровительным фитнесом .                                       | <b>IV</b>         |          | 2         | 40         |          |                |
| <b>4</b>  | <b>Раздел 4. Система базовой подготовки в спортивной аэробике</b>                                  | <b>III-IV</b>     | <b>4</b> | <b>4</b>  | <b>104</b> |          |                |
| <b>4.2</b>  | Специальная техническая подготовка   | <b>IV</b>         |          | 2         | 52         |          |                |
| <b>4.5</b>  | Хореографическая подготовка  | <b>III</b>        | 2        | 2         | 52         |          |                |
| <b>5</b>  | <b>Зачет<br/>Экзамен</b>   | <b>III<br/>IV</b> |          |           | 27         | 9        | <b>Экзамен</b> |
| <b>Всего за II курс: 486 часов<br/>(13,5 зачетных единиц)</b> |  |                   | <b>6</b> | <b>20</b> | <b>451</b> | <b>9</b> |                |

### 4.3. Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)

Общая трудоемкость: 8 з.е. или 288 часов

| №   | Разделы (модули) дисциплины<br>«Теория и методика<br>избранного вида спорта<br>(аэробика и фитнес-<br>гимнастика)» | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая<br>самостоятельную<br>работу студентов и<br>трудоемкость (в часах) |   |     |  | Контроль | Формы<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|-----|--|---------|--|---|-----|--|----------|--|
|     |  |         | Л  | П | СРС |  |          |  |
| 3   | <b>Раздел 3. Европейские<br/>системы ментального фитнеса</b>   | V       | 2  | 2 | 40  |  |          |  |
| 3.6 | Танцевальные направления в<br>фитнесе  | V       |  | 2 | 20  |  |          |  |
| 3.7 | Состав, структура и<br>композиция комбинаций в<br>спортивной аэробике  | V       | 2  |   | 20  |  |          |  |
| 4   | <b>Раздел 4. Система базовой<br/>подготовки в гимнастике</b>   | V       | 2  | 4 | 44  |  |          |  |
| 4.1 | Основы теории и методики<br>отбора в спортивной аэробике,<br>фитнес-аэробике, спортивной<br>йоге.                  | V       |  | 2 | 20  |  |          |  |
| 4.3 | Общая и специальная<br>физическая и функциональная<br>подготовка   | V-VI    | 2  | 2 | 24  |  |          |  |
| 5   | <b>Раздел 5. Основы методики<br/>тренировки в спортивных<br/>видах аэробики</b>                                    |         |  | 4 | 40  |  |          |  |
| 5.1 | Принципы и структура<br>тренировочного процесса ф<br>спортивных направлениях<br>аэробики                           | V       |  | 2 | 20  |  |          |  |

|   |   |                       |          |           |            |          |                |
|---|---|-----------------------|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| <b>5.3</b>  | Периодизация тренировочного процесса. Управление нагрузкой    | <b>V</b>              |          | 2         | 20         |          |                |
| <b>7</b>  | <b>Раздел 7. Соревнования и показательные выступления</b>     |                       | <b>2</b> | <b>6</b>  | <b>48</b>  |          |                |
| <b>7.1</b>  | Соревнования как вид деятельности и их классификация          | <b>VI</b>             | 2        |           | 10         |          |                |
| <b>7.2</b>  | Показательные выступления, спортивные праздники               | <b>VI</b>             |          | 2         | 10         |          |                |
| <b>7.3</b>  | Моделирование соревновательной деятельности                   | <b>VI</b>             |          | 2         | 10         |          |                |
| <b>7.4</b>  | Организационные основы проведения соревнований.               | <b>VI</b>             |          | 2         | 18         |          |                |
| <b>9</b>  | <b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b> |                       | <b>2</b> | <b>4</b>  | <b>52</b>  |          |                |
| <b>9.1</b>  | Цели, задачи и проблематика научных исследований в фитнес     | <b>VI</b>             | 2        | 2         | 26         |          |                |
| <b>9.2</b>  | Современные методы исследований                               | <b>VI</b>             |          | 2         | 26         |          |                |
| <b>10</b>   | <b>Зачет,<br/>Экзамен</b>                                     | <b>V</b><br><b>VI</b> |          |           | <b>27</b>  | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| <b>Всего за III курс: 288 часов<br/>(8 зачетных единиц)</b> |   |                       | <b>8</b> | <b>20</b> | <b>251</b> | <b>9</b> |                |

#### **4.4. Четвертый год обучения (7-й семестр)**

**Общая трудоемкость: 12 з. е. или 432 часов**

| №          | Разделы (модули) дисциплины<br>«Теория и методика<br>избранного вида спорта<br>(аэробика и фитнес-<br>гимнастика)» | Семестр    | Виды учебной работы,<br>включая<br>самостоятельную работу<br>студентов и<br>трудоемкость (в часах) |          |           |  | Контроль | Формы<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|------------|--|------------|--|----------|-----------|--|----------|--|
|            |  |            | Л  | П        | СРС       |  |          |  |
| <b>4</b>   | <b>Раздел 4. Система базовой<br/>подготовки в спортивных<br/>видах аэробики</b>                                    | <b>VII</b> | <b>2</b>   | <b>2</b> | <b>30</b> |  |          |  |
| <b>4.4</b> | Психологическая<br>и теоретическая подготовка  | <b>VII</b> | 2  | 2        | 30        |  |          |  |
| <b>5</b>   | <b>Раздел 5. Основы методики<br/>тренировки</b>  | <b>VII</b> | <b>2</b>   | <b>4</b> | <b>72</b> |  |          |  |
| <b>5.4</b> | Принципы подготовки<br>спортсменов высокой<br>квалификации   | <b>VII</b> | 2  | 2        | 36        |  |          |  |
| <b>5.5</b> | Интегральная подготовка<br>спортсменов высшей<br>квалификации  | <b>VII</b> |  | 2        | 36        |  |          |  |
| <b>6</b>   | <b>Раздел 6. Материально-<br/>техническое обеспечение<br/>занятий фитнесом</b>                                     | <b>VII</b> |  | <b>2</b> | <b>20</b> |  |          |  |
| <b>6.2</b> | 6.2 Современный учебно-<br>тренировочный центр, фитнес<br>клуб .   | <b>VII</b> |  | 2        | 20        |  |          |  |
| <b>7</b>   | <b>Раздел 7. Соревнования и<br/>показательные выступления</b>  | <b>VII</b> | <b>2</b>   | <b>4</b> | <b>98</b> |  |          |  |
| <b>7.5</b> | Правила соревнований и<br>основы судейства   | <b>VII</b> | 2  |          | 38        |  |          |  |
| <b>7.6</b> | Материально-техническое<br>обеспечение соревнований  | <b>VII</b> |  | 2        | 30        |  |          |  |

|     |  |     |   |   |     |  |  |
|-----|--|-----|---|---|-----|--|--|
| 7.7 | Судейский корпус соревнований разного типа   | VII |   | 2 | 30  |  |  |
| 8   | <b>Раздел 8. Система обеспечения занятий фитнесом</b>  | VII |   | 6 | 120 |  |  |
| 8.1 | Менеджмент в фитнес индустрии  | VII |   | 2 | 20  |  |  |
| 8.2 | Организационно-методическое обеспечение.   | VII |   | 2 | 20  |  |  |
| 8.3 | Медицинское обеспечение занятий фитнесом   | VII |   |   | 30  |  |  |
| 8.4 | Питание. Регуляция веса  | VII |   |   | 30  |  |  |
| 8.5 | Научное обеспечение учебно-тренировочного процесса   | VII |   |   | 10  |  |  |
| 8.6 | Обеспечение безопасности занятий   | VII |   | 2 | 10  |  |  |
| 9   | <b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>  | VII | 2 | 2 | 28  |  |  |
| 9.3 | Методика подготовки квалификационных работ на материале оздоровительного фитнеса или спортивных направлений аэробики | VII | 2 |   | 14  |  |  |
| 9.4 | Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита   | VII |   | 2 | 14  |  |  |

|  |         |     |          |           |            |          |         |
|--|---------|-----|----------|-----------|------------|----------|---------|
|  | Экзамен | VII |          |           | 27         | 9        | Экзамен |
| <b>Всего за 4 курс: 432 часов<br/>(12 зачетных единиц)</b> |         |     | <b>8</b> | <b>38</b> | <b>395</b> | <b>9</b> |         |



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины  
**« Б1. Б.21 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА  
(АЭРОБИКА И ФИТНЕС-ГИМНАСТИКА)»**

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: *заочная*

Год набора 2015 год

Москва – 2017 г.