

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Организация спортивно-зрелищных мероприятий**» является: приобретение знаний, умений и навыков разработки и проведения спортивно-зрелищных мероприятий для использования в профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Организация спортивно-зрелищных мероприятий» относится к Вариативной части Базовых дисциплин ООП в системе подготовки специалистов в области Физической культуры и является дисциплиной по выбору.

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

- «Русский язык и культура речи»
- «Безопасность жизнедеятельности»
- «Основы Олимпийских знаний»
- «Теория и методика обучения игровым видам спорта»
- «Элективные курсы по Физической культуре»

Дисциплина «Организация спортивно-зрелищных мероприятий» имеет логическую связь с Государственной Итоговой Аттестацией.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-21	<i>Знать: специфические выразительны средства для проведения спортивно-зрелищных мероприятий. Уметь: использовать спцифические выразительные средства при организации спортивно-зрелищных мероприятий Владеть: технологией организации и проведения спортивно-зрелищных мероприятий,</i>	7		8

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

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

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>РАЗДЕЛ 1.</b> ИСТОРИЯ СПОРТИВНО ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ДО НАШИХ ДНЕЙ	6	2		14		
2	<b>РАЗДЕЛ 2.</b> СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	6	10	28	20		
3	<b>РАЗДЕЛ 3.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНОГО МЕРОПРИЯТИЯ	6	6	8	20		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>РАЗДЕЛ 1.</b> ИСТОРИЯ СПОРТИВНО ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ДО НАШИХ ДНЕЙ	8	0,5		20		
2	<b>РАЗДЕЛ 2.</b> СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	8	1	4	40		
3	<b>РАЗДЕЛ 3.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНОГО МЕРОПРИЯТИЯ	8	0,5	2	40		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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

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

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

### **Вопросы к дифференцированному зачету:**

1. Специфические выразительные средства массовых СХП на стадионе (массовые упражнения, построения и перестроения, вставные номера, художественный фон, упражнения на конструкциях).

2. Роль фонирующей группы в массовых СХП (полифункциональность группы, возможность к трансформации, общий и частный фон).

3. Основы отечественной школы спортивной режиссуры – драматургия и композиция СХП.

4. Факторы, обеспечивающие зрелищность СХП (идея и воплощение, авторские находки, музыкальное сопровождение и художественное оформление, качество исполнения программы, оптимальная продолжительность эпизодов, спортивное мастерство исполнителей, соотношение содержания контингенту участников).

5. Основные приемы создания художественного фона (и.п. «фонирующего флага», «оживление», «вставание», «вспышка», «перевертка», «залив», «телетайп», «блик», «машинопись», «волна», «наплыв», «подкладка», «проявление», «уголок»).

6. Музыкальный материал как драматургическая основа двигательной композиции (построение музыкального произведения, ритмическая фигура, мелодический рисунок, динамические оттенки произведения).

7. Особенности художественного решения массового СХП на стадионе (чаша стадиона, значение цвета арены, особенности восприятия основного цвета, цветовая драматургия, действующее художественное оформление).

8. Методические особенности репетиционной работы с участниками художественного фона (рассадка, обучение обращению с флажками и другими предметами, разучивание упражнений, специфика информирования участников).

9. Подготовка художественного фона: предварительный и основной этапы, разметка мест участников, экран-сетка, кадр-рисунок и панно, варианты расписывания программы и партитуры для участников художественного фона.

10. Особенности жанра массовых СХП на стадионе (сценическая площадка, архитектура СХП, главный герой, объединение функций режиссера и сценариста, одноразовость представления, условия монтажа, выразительные средства).

11. Композиционно-постановочный план массового СХП на стадионе (общая характеристика, разметка площади, графический, фотомaketный и смешанные методы разработки композиционно-постановочного плана).



12. Вставные (сольные и групповые) номера в СХП (нетематические и тематические, спортивно-хореографические композиции, роли и задачи участников номера).

13. История спортивно-зрелищных мероприятий (с древнейших времен до наших дней)

14. Специфические средства выразительности МСХП.

15. Художественный фон. Разработка и приемы.

16. Расписывание карточки участника художественного фона.

17. Построение и перестроение. Определение и различие.

18. Построение и перестроение на примере расчетно-графической работы.

19. Методика составления и разучивания упражнения.

20. Методика проведения репетиционной работы.

21. Документация и правила ее оформления для проведения спортивно-зрелищного мероприятия.

22. Штаб подготовки массового спортивно-художественного представления и его функции.

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

а) Основная литература:

1. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления : Основы режиссуры, технологии, орг. и методики : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 053300 - Режиссура театрализ. представлений и праздников : рек. УМО по образованию в обл. народ. худож. творчества, социально-культур. деятельности и информ. ресурсов / Б.Н. Петров. - [2-е изд.]. - М.: ТВТ Дивизион, 2014. - 375 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Бурмистрова, И.К. Детские спортивные праздники в оздоровительной работе / Бурмистрова И.К. // Инструктор по физкультуре. - 2012. - № 6. - С. 32-38.

2. Губанов В.А., Губанова М.И. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением. – М., 1988.

3. Губанова М.И., Дружков А.Л., Табаков С.Е. Постановка спортивно-художественных выступлений в массовых театрализованных и церемониальных спортивных праздниках.- М., 1995.

4. Косенко, И.Ф. Спортивно-художественные праздники / Косенко И.Ф., Товеровский Я.Б. - Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1988. - 140 с.: ил.

5.Сазонова, М.В. Организуя спортивные праздники // Физическая культура в школе. - 2011. - № 6. - С. 62-64.

6.Сегал, М.Д. Физкультурные праздники и зрелища / Засл. деят. искусств РСФСР М. Д. Сегал. - М.: ФиС, 1977. - 222 с.: ил.

7.Косенко, И.Ф. Спортивно-художественные праздники / Косенко И.Ф., Товеровский Я.Б. - Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1988. - 140 с.: ил.

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

- Базы данных, информационно-справочные и поисковые систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях

***Отечественные базы данных:***

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

***Зарубежные базы данных:***

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

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

- Windows XP SP3 или выше;
- Microsoft Office 2007 или выше;
- доступ в сеть Интернет.

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

- Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа с демонстрационным оборудованием (аудио, видео, компьютер и проектор)
- комплекты аудиторной мебели,
- спортивный зал с аудио аппаратурой

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Технология организация спортивно-зрелищных мероприятий» для обучающихся института Физической культуры 4-х курсов, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) Спортивная подготовка очная и заочная форма обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.Губанова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр – очная форма обучения; 8 семестр – заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

**6 семестр - очная форма обучения**

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Защита реферата на предложенную тему по истории спортивно-зрелищных мероприятий	8
2	Разработка тематического рисунка художественного фона на 900 человек.	8
3	Разработка схем перестроений и тематических построений на 240 человек.	8
4	Разработка двигательной композиции по продолжительности 1 мин. 40.сек с графическим отображением упражнения.	14
5	Разработка и защита сценарного плана СЗМ на заданную тему.	15
6	<i>Посещение занятий</i>	27
	<i>Дифференцированный зачет</i>	20
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

**8 семестр –заочная форма обучения**

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Защита реферата на предложенную тему по истории спортивно-зрелищных мероприятий	10
2	Разработка тематического рисунка художественного	10

	фона на 900 человек.	
3	Разработка схем перестроений и тематических построений на 240 человек.	10
4	Разработка двигательной композиции по продолжительности 1 мин. 40.сек с графическим отображением упражнения.	20
5	Разработка и защита сценарного плана СЗМ на заданную тему.	22
6	Посещение занятий	8
	Дифференцированный зачет	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по пропущенным темам	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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

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

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

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений**  
**имени В.А.Губанова**

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

**«Б1.В.ДВ.7.2 Организация спортивно-зрелищных мероприятий»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля): 3 зачетных единицы.**

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 7 семестр- очная форма обучения и 8 семестр – заочная форма обучения**

**Цель освоения дисциплины (модуля) «Организация спортивно-зрелищных мероприятий»** является: приобретение знаний, умений и навыков разработки и проведения спортивно-зрелищных мероприятий для использования в профессиональной деятельности.

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

**ПК-21:** способность организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия.

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

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>РАЗДЕЛ 1.</b> ИСТОРИЯ СПОРТИВНО ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ДО НАШИХ ДНЕЙ	6	2		14		
2	<b>РАЗДЕЛ 2.</b> СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	6	10	28	20		

3	<b>РАЗДЕЛ 3.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНОГО МЕРОПРИЯТИЯ	6	6	8	20		
<b>Итого часов:</b>			18	36	54		Дифференцированный зачет

**заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>РАЗДЕЛ 1.</b> ИСТОРИЯ СПОРТИВНО ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ДО НАШИХ ДНЕЙ	8	0,5		20		
2	<b>РАЗДЕЛ 2.</b> СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	8	1	4	40		
3	<b>РАЗДЕЛ 3.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНОГО МЕРОПРИЯТИЯ	8	0,5	2	40		
<b>Итого часов:</b>			2	6	100		Дифференцированный зачет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений**  
**имени В.А.Губанова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.7.2 Организация спортивно-зрелищных мероприятий»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.



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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Режиссура массовых спортивно-художественных представлений  
имени В.А.Губанова  
Протокол №15 от «26» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Режиссура массовых спортивно-художественных представлений  
имени В.А.Губанова  
Протокол № 18 от «11» мая 2017 г.

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

---

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

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

---

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

Составитель:

Жарикова Е.Л., к.п.н., доцент кафедры Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова

Рецензент:

Киселева Е.В., к.п.н., доцент, профессор кафедры педагогики  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Организация спортивно-зрелищных мероприятий**» является: приобретение знаний, умений и навыков разработки и проведения спортивно-зрелищных мероприятий, применяя ряд технологических, методических знаний и умений в данной области. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Организация спортивно-зрелищных мероприятий» относится к Вариативной части Базовых дисциплин ООП в системе подготовки специалистов в области Физической культуры и является дисциплиной по выбору.

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

- «Русский язык и культура речи»
- «Безопасность жизнедеятельности»
- «Основы Олимпийских знаний»
- «Теория и методика обучения игровым видам спорта»
- «Элективные курсы по Физической культуре»

Дисциплина «Организация спортивно-зрелищных мероприятий» имеет логическую связь с Государственной Итоговой Аттестацией.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	Знать: профессиональную терминологию различных видов спорта, свободно и уверенно ее использовать в подготовке спортивно-зрелищных мероприятий			8

<b>ОПК-10</b>	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить спортивно-зрелищные мероприятия для формирования мотивационно-ценностных ориентаций к занятиям физической культурой и спортом у различных групп населения			8
<b>ПК-21</b>	<i>Владеть:</i> технологией организации и проведения спортивно-зрелищных мероприятий,			8
<b>ПК-25</b>	<i>Знать:</i> технику безопасности при организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий			8

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

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

заочная (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	<b>РАЗДЕЛ 1.</b> ИСТОРИЯ СПОРТИВНО ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ДО НАШИХ ДНЕЙ	8	1		30		
2	<b>РАЗДЕЛ 2.</b> СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	8	1	2	30		
3	<b>РАЗДЕЛ 3.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНОГО	8		4	40		

	МЕРОПРИЯТИЯ					
<b>Итого часов:</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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

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

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

### **Вопросы к дифференцированному зачету:**

1. Специфические выразительные средства массовых СХП на стадионе (массовые упражнения, построения и перестроения, вставные номера, художественный фон, упражнения на конструкциях).

2. Роль фонирующей группы в массовых СХП (полифункциональность группы, возможность к трансформации, общий и частный фон).

3. Основы отечественной школы спортивной режиссуры – драматургия и композиция СХП.

4. Факторы, обеспечивающие зрелищность СХП (идея и воплощение, авторские находки, музыкальное сопровождение и художественное оформление, качество исполнения программы, оптимальная продолжительность эпизодов, спортивное мастерство исполнителей, соотношение содержания контингенту участников).

5. Основные приемы создания художественного фона (и.п. «фонирующего флажка», «оживление», «вставание», «вспышка», «перевертка», «залив», «телетайп», «блик», «машинопись», «волна», «наплыв», «подкладка», «проявление», «уголок»).

6. Музыкальный материал как драматургическая основа двигательной композиции (построение музыкального произведения, ритмическая фигура, мелодический рисунок, динамические оттенки произведения).

7. Особенности художественного решения массового СХП на стадионе (чаша стадиона, значение цвета арены, особенности восприятия основного цвета, цветовая драматургия, действующее художественное оформление).

8. Методические особенности репетиционной работы с участниками художественного фона (рассадка, обучение обращению с флажками и другими предметами, разучивание упражнений, специфика информирования участников).

9. Подготовка художественного фона: предварительный и основной этапы, разметка мест участников, экран-сетка, кадр-рисунок и панно, варианты расписывания программы и партитуры для участников художественного фона.

10. Особенности жанра массовых СХП на стадионе (сценическая площадка, архитектура СХП, главный герой, объединение функций режиссера и сценариста, одноразовость представления, условия монтажа, выразительные средства).

11. Композиционно-постановочный план массового СХП на стадионе (общая характеристика, разметка площади, графический, фотомакетный и смешанный методы разработки композиционно-постановочного плана).

12. Вставные (сольные и групповые) номера в СХП (нетематические и тематические, спортивно-хореографические композиции, роли и задачи участников номера).

13. История спортивно-зрелищных мероприятий (с древнейших времен до наших дней)

14. Специфические средства выразительности МСХП.

15. Художественный фон. Разработка и приемы.

16. Расписывание карточки участника художественного фона.

17. Построение и перестроение. Определение и различие.

18. Построение и перестроение на примере расчетно-графической работы.

19. Методика составления и разучивания упражнения.

20. Методика проведения репетиционной работы.

21. Документация и правила ее оформления для проведения спортивно-зрелищного мероприятия.

22. Штаб подготовки массового спортивно-художественного представления и его функции.

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

а) Основная литература:

1. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления : Основы режиссуры, технологии, орг. и методики : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 053300 - Режиссура театрализ. представлений и праздников : рек. УМО по образованию в обл. народ. худож. творчества, социально-культур. деятельности и информ. ресурсов / Б.Н. Петров. - [2-е изд.]. - М.: ТВТ Дивизион, 2014. - 375 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1.Бурмистрова, И.К. Детские спортивные праздники в оздоровительной работе / Бурмистрова И.К. // Инструктор по физкультуре. - 2012. - № 6. - С. 32-38.

2.Губанов В.А., Губанова М.И. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением. – М., 1988.

3.Губанова М.И., Дружков А.Л., Табаков С.Е. Постановка спортивно-художественных выступлений в массовых театрализованных и церемониальных спортивных праздниках.- М., 1995.

4.Косенко, И.Ф. Спортивно-художественные праздники / Косенко И.Ф., Товеровский Я.Б. - Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1988. - 140 с.: ил.

5.Сазонова, М.В. Организуя спортивные праздники // Физическая культура в школе. - 2011. - № 6. - С. 62-64.

6.Сегал, М.Д. Физкультурные праздники и зрелища / Засл. деят. искусств РСФСР М. Д. Сегал. - М.: ФиС, 1977. - 222 с.: ил.

7.Косенко, И.Ф. Спортивно-художественные праздники / Косенко И.Ф., Товеровский Я.Б. - Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1988. - 140 с.: ил.

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

- Базы данных, информационно-справочные и поисковые систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях

***Отечественные базы данных:***

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

***Зарубежные базы данных:***

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

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

- Windows XP SP3 или выше;
- Microsoft Office 2007 или выше;
- доступ в сеть Интернет.

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

- Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа с демонстрационным оборудованием (аудио, видео, компьютер и проектор)
- комплекты аудиторной мебели,
- спортивный зал с аудио аппаратурой

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «*Организация спортивно-зрелищных мероприятий*» для обучающихся института Физической культуры 4 курса, \_\_\_\_\_ группы направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) Спортивная подготовка заочная (ускоренное обучение на базе СПО) форма обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.Губанова

Сроки изучения дисциплины (модуля): **8 семестр**

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Защита реферата на предложенную тему по истории спортивно-зрелищных мероприятий		10
2	Разработка тематического рисунка художественного фона на 900 человек.		10
3	Разработка схем перестроений и тематических построений на 240 человек.		10
4	Разработка двигательной композиции по продолжительности 1 мин.40.сек с графическим отображением упражнения.		20
5	Разработка и защита сценарного плана СЗМ на заданную тему.		26
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение прохождения дисциплины</i>	14
	<i>Дифференцированный зачет</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*



№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Написание реферата по пропущенным темам	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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

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

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

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений**  
**имени В.А.Губанова**

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

**«Б1.В.ДВ.7.2 Организация спортивно-зрелищных мероприятий»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля): 3 зачетных единицы.**

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 8 семестр**

**Цель освоения дисциплины (модуля) «Организация спортивно-зрелищных мероприятий»** является: приобретение знаний, умений и навыков разработки и проведения спортивно-зрелищных мероприятий, применяя ряд технологических, методических знаний и умений в данной области.

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

**ОК-8:** способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**ОПК-10:** способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

**ПК-21:** способность организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия.

**ПК-25:** способность организовать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.

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

**заочная (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. ИСТОРИЯ СПОРТИВНО ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С	8	1		30		

	ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ДО НАШИХ ДНЕЙ						
<b>2</b>	<b>РАЗДЕЛ 2.</b>  СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		
<b>3</b>	<b>РАЗДЕЛ 3.</b>  ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНОГО МЕРОПРИЯТИЯ	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>40</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Дифференциро ванный 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 Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений**  
**имени В.А.Губанова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.7.2 Организация спортивно-зрелищных мероприятий»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Режиссура массовых спортивно-художественных представлений  
имени В.А.Губанова  
Протокол №15 от «26» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Режиссура массовых спортивно-художественных представлений  
имени В.А.Губанова  
Протокол № 18 от «11» мая 2017 г.

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

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

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

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

Составитель:

Жарикова Е.Л., к.п.н., доцент кафедры Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова

Рецензент:

Киселева Е.В., к.п.н., доцент, профессор кафедры педагогики  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Организация спортивно-зрелищных мероприятий**» является: приобретение знаний, умений и навыков разработки и проведения спортивно-зрелищных мероприятий, применяя ряд технологических, методических знаний и умений в данной области. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Организация спортивно-зрелищных мероприятий» относится к Вариативной части Базовых дисциплин ООП в системе подготовки специалистов в области Физической культуры и является дисциплиной по выбору.

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

- «Русский язык и культура речи»
- «Безопасность жизнедеятельности»
- «Основы Олимпийских знаний»
- «Теория и методика обучения игровым видам спорта»
- «Элективные курсы по Физической культуре»

Дисциплина «Организация спортивно-зрелищных мероприятий» имеет логическую связь с Государственной Итоговой Аттестацией.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	Знать: профессиональную терминологию различных видов спорта, свободно и уверенно ее использовать в подготовке спортивно-зрелищных мероприятий	6		

<b>ОПК-10</b>	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить спортивно-зрелищные мероприятия для формирования мотивационно-ценностных ориентаций к занятиям физической культурой и спортом у различных групп населения	6		
<b>ПК-21</b>	<i>Владеть:</i> технологией организации и проведения спортивно-зрелищных мероприятий,	6		
<b>ПК-25</b>	<i>Знать:</i> технику безопасности при организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий	6		

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

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

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	<b>РАЗДЕЛ 1.</b> ИСТОРИЯ СПОРТИВНО ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ДО НАШИХ ДНЕЙ	6	4	4	10		
2	<b>РАЗДЕЛ 2.</b> СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	6	4	20	16		
3	<b>РАЗДЕЛ 3.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНОГО	6	10	12	18		



	МЕРОПРИЯТИЯ						
<b>Итого часов:</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>			<b>Дифференцированный зачет</b>

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

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

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

### **Вопросы к дифференцированному зачету:**

1. Специфические выразительные средства массовых СХП на стадионе (массовые упражнения, построения и перестроения, вставные номера, художественный фон, упражнения на конструкциях).

2. Роль фонирующей группы в массовых СХП (полифункциональность группы, возможность к трансформации, общий и частный фон).

3. Основы отечественной школы спортивной режиссуры – драматургия и композиция СХП.

4. Факторы, обеспечивающие зрелищность СХП (идея и воплощение, авторские находки, музыкальное сопровождение и художественное оформление, качество исполнения программы, оптимальная продолжительность эпизодов, спортивное мастерство исполнителей, соотношение содержания контингенту участников).

5. Основные приемы создания художественного фона (и.п. «фонирующего флажка», «оживление», «вставание», «вспышка», «перевертка», «залив», «телетайп», «блик», «машинопись», «волна», «наплыв», «подкладка», «проявление», «уголок»).

6. Музыкальный материал как драматургическая основа двигательной композиции (построение музыкального произведения, ритмическая фигура, мелодический рисунок, динамические оттенки произведения).

7. Особенности художественного решения массового СХП на стадионе (чаша стадиона, значение цвета арены, особенности восприятия основного цвета, цветовая драматургия, действующее художественное оформление).

8. Методические особенности репетиционной работы с участниками художественного фона (рассадка, обучение обращению с флажками и другими предметами, разучивание упражнений, специфика информирования участников).

9. Подготовка художественного фона: предварительный и основной этапы, разметка мест участников, экран-сетка, кадр-рисунок и панно, варианты расписывания программы и партитуры для участников художественного фона.

10. Особенности жанра массовых СХП на стадионе (сценическая площадка, архитектура СХП, главный герой, объединение функций режиссера и сценариста, одноразовость представления, условия монтажа, выразительные средства).

11. Композиционно-постановочный план массового СХП на стадионе (общая характеристика, разметка площади, графический, фотомакетный и смешанный методы разработки композиционно-постановочного плана).

12. Вставные (сольные и групповые) номера в СХП (нетематические и тематические, спортивно-хореографические композиции, роли и задачи участников номера).

13. История спортивно-зрелищных мероприятий (с древнейших времен до наших дней)

14. Специфические средства выразительности МСХП.

15. Художественный фон. Разработка и приемы.

16. Расписывание карточки участника художественного фона.

17. Построение и перестроение. Определение и различие.

18. Построение и перестроение на примере расчетно-графической работы.

19. Методика составления и разучивания упражнения.

20. Методика проведения репетиционной работы.

21. Документация и правила ее оформления для проведения спортивно-зрелищного мероприятия.

22. Штаб подготовки массового спортивно-художественного представления и его функции.

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

а) Основная литература:

1. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления : Основы режиссуры, технологии, орг. и методики : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 053300 - Режиссура театрализ. представлений и праздников : рек. УМО по образованию в обл. народ. худож. творчества, социально-культур. деятельности и информ. ресурсов / Б.Н. Петров. - [2-е изд.]. - М.: ТВТ Дивизион, 2014. - 375 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1.Бурмистрова, И.К. Детские спортивные праздники в оздоровительной работе / Бурмистрова И.К. // Инструктор по физкультуре. - 2012. - № 6. - С. 32-38.

2.Губанов В.А., Губанова М.И. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением. – М., 1988.

3.Губанова М.И., Дружков А.Л., Табаков С.Е. Постановка спортивно-художественных выступлений в массовых театрализованных и церемониальных спортивных праздниках.- М., 1995.

4.Косенко, И.Ф. Спортивно-художественные праздники / Косенко И.Ф., Товеровский Я.Б. - Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1988. - 140 с.: ил.

5.Сазонова, М.В. Организуя спортивные праздники // Физическая культура в школе. - 2011. - № 6. - С. 62-64.

6.Сегал, М.Д. Физкультурные праздники и зрелища / Засл. деят. искусств РСФСР М. Д. Сегал. - М.: ФиС, 1977. - 222 с.: ил.

7.Косенко, И.Ф. Спортивно-художественные праздники / Косенко И.Ф., Товеровский Я.Б. - Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1988. - 140 с.: ил.

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

- Базы данных, информационно-справочные и поисковые систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях

***Отечественные базы данных:***

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

***Зарубежные базы данных:***

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

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

- Windows XP SP3 или выше;
- Microsoft Office 2007 или выше;
- доступ в сеть Интернет.

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

- Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа с демонстрационным оборудованием (аудио, видео, компьютер и проектор)
- комплекты аудиторной мебели,
- спортивный зал с аудио аппаратурой

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «*Организация спортивно-зрелищных мероприятий*» для обучающихся института Физической культуры 3 курса, \_\_\_\_\_ группы направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) Спортивная подготовка очная (ускоренное обучение на базе СПО) форма обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.Губанова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Защита реферата на предложенную тему по истории спортивно-зрелищных мероприятий	с 24 недели	10
2	Разработка тематического рисунка художественного фона на 900 человек.	с 26 недели	10
3	Разработка схем перестроений и тематических построений на 240 человек.	с 28 недели	10
4	Разработка двигательной композиции по продолжительности 1 мин.40.сек с графическим отображением упражнения.	с 29 недели	20
5	Разработка и защита сценарного плана СЗМ на заданную тему.	30 неделя	26
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение прохождения дисциплины</i>	14
	<i>Дифференцированный зачет</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по пропущенным темам</i>	<b>15</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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

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

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

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений**  
**имени В.А.Губанова**

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

**«Б1.В.ДВ.7.2 Организация спортивно-зрелищных мероприятий»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля): 3 зачетных единицы.**

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 6 семестр**

**Цель освоения дисциплины (модуля) «Организация спортивно-зрелищных мероприятий»** является: приобретение знаний, умений и навыков разработки и проведения спортивно-зрелищных мероприятий, применяя ряд технологических, методических знаний и умений в данной области.

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

**ОК-8:** способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**ОПК-10:** способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

**ПК-21:** способность организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия.

**ПК-25:** способность организовать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.

**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. ИСТОРИЯ СПОРТИВНО ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С	6	4	4	10		



	ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ДО НАШИХ ДНЕЙ						
<b>2</b>	<b>РАЗДЕЛ 2.</b>  СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>16</b>		
<b>3</b>	<b>РАЗДЕЛ 3.</b>  ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНОГО МЕРОПРИЯТИЯ	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Дифференциро ванный зачет</b>

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



Гуманитарный институт  
Кафедра педагогики

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.7.3«Структура и содержание имиджа педагога»

Направление подготовки/специальность: **49.03.01 "Физическая культура"**

Направленность (профиль): "Спортивная подготовка"

Уровень образования: *бакалавр*

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

Год набора 2015г.

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 педагогики  
Протокол № 22 от «17» 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры педагогики  
Протокол № 19 от «10» мая 2017 г.

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

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

Составитель: Аронова Татьяна Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Структура и содержание имиджа педагога» является формирование у обучающихся компетенций, необходимых для их профессиональной деятельности, а также освоение бакалаврами теоретических основ имиджологии, основных механизмов и методов формирования имиджа, технологий самопрезентации, навыков и умений их эффективного использования в процессе профессиональной деятельности. Дисциплина (модуль) реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору *вариативной части*. Программа дисциплины «Структура и содержание имиджа педагога» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Данный курс читается как расширяющий блок знаний по одной из актуальных проблем педагогики в рамках ФГОС ВО. Он относится к инновационному направлению педагогики высшего образования и является логическим продолжением изучения таких дисциплин как педагогика, психология, конфликтология, социология и философия.

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

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

ОК-1	Знать: основы имиджологии, принципы и методы конструирования имиджа для формирования мировоззренческой позиции	7 6 (уск.)		8
	Уметь: использовать принципы и методы конструирования имиджа для формирования мировоззренческой позиции	7 6 (уск.)		8
	Владеть: технологией конструирования имиджа принципы и методы конструирования имиджа для формирования мировоззренческой позиции	7 6 (уск.)		8
ОПК-3	Знать: технологии конструирования профессионального позитивного имиджа с учетом медико-биологических и психолого-педагогических особенностей различных категорий занимающихся	7 6 (уск.)		8
	Уметь: применять технологии конструирования профессионального позитивного имиджа с учетом медико-биологических и психолого-педагогических особенностей различных категорий занимающихся	7 6 (уск.)		8
ОПК-4	Знать: основные закономерности воспитания у учеников социально-личностных качеств	7 6 (уск.)		8
ПК-1	Знать: технологии конструирования профессионального позитивного имиджа при организации педагогического контроля в образовательном процессе	7 6 (уск.)		8
	Уметь: системно выбирать технологии конструирования профессионального позитивного имиджа при организации педагогического контроля в образовательном процессе	7 6 (уск.)		8
	Владеть: навыками использования технологии конструирования профессионального позитивного имиджа при организации педагогического контроля в образовательном процессе	7 6 (уск.)		8
ПК-9	Знать: приемы педагогического общения для формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта у занимающихся	7 6 (уск.)		8
ПК-32	Знать: приемы общения при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом	7 6 (уск.)		8

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

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

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы имиджологии	7	4	4	6		
2	Раздел 2. Структура личного имиджа	7	4	8	10		
3	Раздел 3. Структура профессионального имиджа педагога	7	4	10	16		
4	Раздел 4. Управление профессиональным имиджем	7	6	14	22		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>зачет</b>

### Очная (ускоренная) форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы имиджологии	6	4	4	6		
2	Раздел 2. Структура личного имиджа	6	4	8	10		
3	Раздел 3. Структура профессионального имиджа педагога	6	4	10	16		
4	Раздел 4. Управление профессиональным имиджем	6	6	14	22		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы имиджологии	8			20		
2	Раздел 2. Структура личного имиджа	8		2	20		
3	Раздел 3. Структура профессионального имиджа педагога			2	30		
4	Раздел 4. Управление профессиональным имиджем	8	2	2	30		
Итого часов:			2	6	100		зачет

### Заочная форма обучения (ускоренная)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы имиджологии	8			20		
2	Раздел 2. Структура личного имиджа	8		2	20		
3	Раздел 3. Структура профессионального имиджа педагога			2	30		
4	Раздел 4. Управление профессиональным имиджем	8	2	2	30		
Итого часов:			2	6	100		зачет

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

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

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

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Что означает понятие «Имиджелогия»?
2. Когда понятие имиджелогии введено в научный оборот?
3. Какова роль имиджелогии в обществе?
4. Что является объектом имиджелогии?
5. В чём состоит предмет имиджелогии?
6. Имиджелогия: актуальные проблемы и перспективы развития
7. В чём заключается сущность имиджа?
8. Дайте характеристику понятию имидж.
9. Охарактеризуйте значение имиджа.
10. Перечислите основные функции имиджа.
11. Назовите основные типы имиджа.
12. В чём ценность профессионального имиджа?
13. Стереотипы: понятие, виды.
14. Стереотип, имидж, репутация: общее и различное.
15. Назовите основные виды имидж - формирующей информации.
16. Особенности стилистического оформления габитарного имиджа.
17. Колористическое оформление габитарного имиджа.
18. Какие существуют классификации вербальных средств общения?
19. Какую роль играет речь и голос в построении имиджа?
20. Почему для создания имиджа нужно владеть техникой речи?



21. Каково влияние вербального имиджа на успешность профессиональной деятельности?
22. Какие существуют классификации невербальных средств общения?
23. Какую роль играет мимика и жесты в построении имиджа?
24. Перечислите основные мимические коды эмоциональных состояний.
25. Каково значение аксессуаров в индивидуальном имидже?
26. Каковы критерии выбора костюмного ансамбля?
27. Охарактеризуйте основные направления деятельности по формированию профессионального имиджа.
28. Что такое «Я концепция»? Перечислите её составляющие.
29. Проанализируйте основные подходы к определению понятия «самопрезентация». Как выстроить этот процесс?
30. Охарактеризуйте содержательные компоненты процесса самопрезентации.

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

а) Основная литература:

1. Барышева А.Д. Этика и психология делового общения (сфера общения) : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования : доп. Минобрнауки РФ / А.Д. Барышева, Ю.А. Матюхина, Н.Г. Шередер. - М.: Альфа-М: [Инфра-М], 2009. - 255 с.: ил.
2. Деловой этикет. Деловое общение: учеб. пособие для студентов вузов : рек. Умц "Проф. учеб." / авт.-сост. Кузнецов И.Н. - М.: Юнити, 2006. - 462 с.
3. Курочкина И.Н. Этикет для детей и взрослых : учеб. пособие для студентов пед. вузов / Курочкина Ирина Николаевна. - М.: Academia, 2001. - 253 с.: ил.
4. Панфилова А.П. Тренинг педагогического общения : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 (050706) : рек.

УМО по специальностям пед. образования / А.П. Панфилова. - 2-е изд., испр. - М.: Academia, 2008. - 336 с.: ил.

5. Почепцов Г.Г. Имиджелогия / Георгий Почепцов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: РЕФЛ-бук: Ваклер, 2001, 2002. - 698 с.: табл.
6. Рамси Н. Психология внешности / Н. Рамси, Д. Харкорт ; пер. с англ. А.П. Федорова. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 250 с.: ил.
7. Шепель В.М. Имиджелогия : Секреты личного обаяния / В.М. Шепель. - М.: Юнити: Культура и спорт, 1994. - 320 с.
8. Имидж как средство достижения успеха [Электронный ресурс] :аудиокн. / Читает Ирина Гончарова. - Электрон. дан. и прогр. (2 ч. 05 мин.). - М.: Равновесие, 2007. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM): зв.

б) Дополнительная литература:

1. Браун Л. Имидж – путь к успеху. – СПб: Питер, 2000. – 192с.
2. Горчакова В.Г. Имиджелогия. Теория и практика: учеб. пос. для вузов. - М.: Юнити - Дана, 2011. - 335 с.
3. Горчакова, В. Г. Прикладная имиджелогия: учебное пособие. - М: Академический Проект, 2007. - 400 с.
4. Ковальчук А.С. Основы имиджологии и делового общения: Учебное пособие для студентов вузов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. 256 с.
5. Ковальчук А.С. Наука об имидже как отрасль знаний / А. С. Ковальчук // Основы имиджологии и делового общения: учеб. пос. для вузов. - 5 - е изд., доп. и перераб. / А. С. Ковальчук. - Ростов н/Д., 2007. – Гл. 1. – С. 6-37.
6. Ковальчук А.С. Наука об имидже как элементе делового общения / А. С. Ковальчук // Основы делового общения: учеб. пос. для вузов / А. С. Ковальчук. - М., 2007. – Гл. 4. – С. 160-254.
7. Панасюк А.Ю. Я - Ваш имиджмейкер и готов помочь сформировать Ваш профессиональный имидж.- М.: Дело, 2004 – 240 с.

8. Перелыгина Е.Б. Психология имиджа: Учебное пособие – М.: Аспект Пресс, 2002. – 223 с.
9. Ушакова Н. В. Имиджелогия : учеб. пособие / Н. В. Ушакова, А. Ф. Стрижова. - М.: Дашков и К°, 2009.г.
- 10.Черепанова В.Н. Педагогическая имиджелогия. – Тюмень: ТОГИРРО, 1998. - 170с.
- 11.Шепель В.М. Профессия имиджмейкер.- Издательство: Феникс. Год издания: 2008 – 529 с.

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

1. Минобрнауки России - <http://минобрнауки.рф>
2. Российская Академия образования - <http://rao.edu.ru>
3. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования - <http://ripс.redline.ru>
4. Российская государственная библиотека – <http://www.rsl.ru>

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

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

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

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

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа скомплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Имиджелогия для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4курса направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура" профиль "Спортивная подготовка"

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Педагогики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр (ы) на очной форме обучения, 8 семестр на заочной форме обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> . Основы имиджелогии	10 неделя	5
2.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> Основы имиджелогии	11 неделя	4
3.	Эссе на тему «Основы имиджелогии»	12 неделя	3
4.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> Основы имиджелогии	13 неделя	3
5.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> Структура личного имиджа	14 неделя	5
6.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> Структура личного имиджа	15 неделя	4
7.	Эссе на тему Структура личного имиджа	16 неделя	3
8.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> Структура личного имиджа	17 неделя	3
9.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> Структура профессионального имиджа педагога	18 неделя	5
10.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> Структура профессионального имиджа педагога	19 неделя	4
11.	Эссе на тему Структура профессионального имиджа педагога	20 неделя	3

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

12.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> Структура профессионального имиджа педагога	21 неделя	3
13.	Деловая игра <i>по разделу (модулю)</i> Структура профессионального имиджа педагога	22 неделя	5
14.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> Управление профессиональным имиджем	23 неделя	5
15.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> Управление профессиональным имиджем	24 неделя	4
16.	Эссе на тему <i>Управление профессиональным имиджем</i>	25 неделя	3
17.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> Управление профессиональным имиджем	26 неделя	3
18.	Деловая игра <i>по разделу (модулю)</i> Управление профессиональным имиджем	27 неделя	5
19.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	5
20.	<b>Зачёт</b>		<b>25</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Заочная форма*

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
21.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> . Основы имиджологии		5
22.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> Основы имиджологии		4
23.	Эссе на тему «Основы имиджологии»		3
24.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> Основы имиджологии		3
25.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> Структура личного имиджа		5
26.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> Структура личного имиджа		4
27.	Эссе на тему Структура личного имиджа		3
28.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> Структура личного имиджа		3
29.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> Структура профессионального имиджа педагога		5
30.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> Структура профессионального имиджа педагога		4
31.	Эссе на тему Структура профессионального имиджа педагога		3
32.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> Структура профессионального имиджа педагога		3
33.	Деловая игра <i>по разделу (модулю)</i> Структура		5

<sup>2</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	профессионального имиджа педагога		
34.	Выступление с докладом по разделу (модулю) <i>Управление профессиональным имиджем</i>		5
35.	Творческое задание по разделу (модулю) <i>Управление профессиональным имиджем</i>		4
36.	Эссе на тему <i>Управление профессиональным имиджем</i>		3
37.	Дискуссия по разделу (модулю) <i>Управление профессиональным имиджем</i>		3
38.	Деловая игра по разделу (модулю) <i>Управление профессиональным имиджем</i>		5
39.	<i>Посещение занятий</i>		5
40.	<b>Зачёт</b>		<b>25</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Реферат по разделу(модулю) «Основы имиджологии»</i>	9
	<i>Реферат по разделу (модулю) «Структура личного имиджа»</i>	9
2	<i>Реферат по разделу (модулю) «Структура профессионального имиджа педагога»</i>	9
3	<i>Реферат по разделу(модулю)«Управление профессиональным имиджем»</i>	9

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Гуманитарный институт  
Кафедра педагогики**

### **АННОТАЦИЯ**

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

**Б1.В.ДВ.7.3«Структура и содержание имиджа педагога»**

Направление подготовки/специальность: **49.03.01 "Физическая культура"**

Направленность (профиль): "Спортивная подготовка"

Уровень образования:*бакалавр*

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

*заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.



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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 7 семестр (ы) на очной форме обучения, 8 семестр на заочной форме обучения

3. **Целью освоения дисциплины «Структура и содержание имиджа педагога»** является формирование у обучаемых компетенций, необходимых для их профессиональной деятельности, а также освоение бакалаврами теоретических основ имиджелогии, основных механизмов и методов формирования имиджа, технологий самопрезентации, навыков и умений их эффективного использования в процессе профессиональной деятельности. Дисциплина (модуль) реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-1	Знать: основы имиджелогии, принципы и методы конструирования имиджа для формирования мировоззренческой позиции	7 (6 уск.)		8
	Уметь: использовать принципы и методы конструирования имиджа для формирования мировоззренческой позиции	7		8
	Владеть: технологией конструирования имиджа принципы и методы конструирования имиджа для формирования мировоззренческой позиции	(6 уск.)		8
ОПК-3	Знать: технологии конструирования профессионального позитивного имиджа с учетом медико-биологических и психолого-педагогических особенностей различных категорий занимающихся	7		8
	Уметь: применять технологии конструирования профессионального позитивного имиджа с учетом медико-биологических и психолого-педагогических	(6 уск.)		8

	особенностей различных категорий занимающихся			
ОПК-4	Знать: основные закономерности воспитания у учеников социально-личностных качеств	7 (6 уск.)		8
ПК-1	Знать: технологии конструирования профессионального позитивного имиджа при организации педагогического контроля в образовательном процессе	7		8
	Уметь: системно выбирать технологии конструирования профессионального позитивного имиджа при организации педагогического контроля в образовательном процессе	(6 уск.)		8
	Владеть: навыками использования технологии конструирования профессионального позитивного имиджа при организации педагогического контроля в образовательном процессе	7		8
ПК-9	Знать: приемы педагогического общения для формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта у занимающихся	(6 уск.)		8
ПК-32	Знать: приемы общения при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом	7 (6 уск.)		8

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы имиджелогии	7	4	4	6		
2	Раздел 2. Структура личного имиджа	7	4	8	10		

3	Раздел 3. Структура профессионального имиджа педагога	7	4	10	16		
4	Раздел 4. Управление профессиональным имиджем	7	6	14	22		
Итого часов:			18	36	54		зачет

### 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	Раздел 1. Основы имиджологии	6	4	4	6		
2	Раздел 2. Структура личного имиджа	6	4	8	10		
3	Раздел 3. Структура профессионального имиджа педагога	6	4	10	16		
4	Раздел 4. Управление профессиональным имиджем	6	6	14	22		
Итого часов:			18	36	54		зачет

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы имиджологии	8			20		
2	Раздел 2. Структура личного имиджа	8		2	20		
3	Раздел 3. Структура профессионального имиджа			2	30		

	педагога						
4	Раздел 4. Управление профессиональным имиджем	8	2	2	30		
Итого часов:			2	6	100		зачет

### Заочная форма обучения (ускоренная)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы имиджологии	8			20		
2	Раздел 2. Структура личного имиджа	8		2	20		
3	Раздел 3. Структура профессионального имиджа педагога			2	30		
4	Раздел 4. Управление профессиональным имиджем	8	2	2	30		
Итого часов:			2	6	100		зачет

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

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

Б1.В.ДВ.8.1 «Специфика травматизма в спорте»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

Направленность (профиль):

«Спортивная подготовка»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института 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 № 28 от «21» июня 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
(наименование)  
Протокол № 29 от «27» июня 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
(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,  
Беличенко Олег Игоревич – доктор медицинских наук, профессор, профессор  
кафедры спортивной медицины.

---

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

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Специфика травматизма в спорте» является: ознакомление студентов с теоретическими основами (причинами, факторами риска, механизмами, симптомами) спортивных травм и практическими навыками оказания первой доврачебной помощи при возникновении повреждений, необходимыми для их будущей профессиональной деятельности.

Язык обучения данной дисциплины (модуля) – русский.

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

Дисциплина относится к базовой части Б1.В.ДВ.8.1 рабочей учебной программы для набора 2015 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка».

Общепрофессиональная часть ООП. Предлагаемая программа 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**

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
------------------	--	--

	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> теоретические вопросы организации и проведения соревнования и осуществления судейства по базовым видам спорта и избранному виду спорта.	7		10
	<i>Уметь:</i> применять знания с целью организации и проведения соревнования и осуществления судейства по базовым видам спорта и избранному виду спорта.	7		10
	<i>Владеть:</i> методами организации и проведения соревнования и осуществления судейства по базовым видам спорта и избранному виду спорта.	7		10
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> основные работы, позволяющие выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.	7		10
	<i>Уметь:</i> использовать знания для выявления актуальных вопросов в сфере физической культуры и спорта.	7		10
	<i>Владеть:</i> навыками выявления актуальных вопросов в сфере физической культуры и спорта.	7		10

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

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общая характеристика спортивного травматизма	7	2	2	2		
2	Раздел 2. Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов	7	4	2	4		



3	Тема 1. Травмы верхних конечностей	7			6		
4	Тема 2. Травмы нижних конечностей	7		6	6		
5	Тема 3. Травмы позвоночника, ребер, костей таза	7		2	4		
6	Раздел 3. Черепно-мозговая травма	7	2	4	4		
7	Раздел 4. Травмы в области лица, головы и шеи	7	2	2	2		
8	Раздел 5. Травмы внутренних органов	7		2	2		
9	Раздел 6. Экстремальные состояния при спортивных травмах	7	2	2	4		
10	Раздел 7. Первая доврачебная помощь. Понятия и методы асептики и антисептики	7	2	2	2		
11	Раздел 8. Кровотечение. Острая кровопотеря	7		2	4		
12	Раздел 9. Основы десмургии	7		4	4		
13	Раздел 10. Основы реанимации	7		2	4		
14	Раздел 11. Средства восстановления после спортивной травмы	7	4	2	4		
15	Раздел 12. Профилактика спортивного травматизма	7		2	2		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общая характеристика	10	2		4		

	спортивного травматизма						
2	<b>Раздел 2.</b> Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов	10	2	2	10		
3	<i>Тема 1.</i> Травмы верхних конечностей	10			6		
4	<i>Тема 2.</i> Травмы нижних конечностей	10			6		
5	<i>Тема 3.</i> Травмы позвоночника, ребер, костей таза	10			6		
6	<b>Раздел 3.</b> Черепно-мозговая травма	10		2	8		
7	<b>Раздел 4.</b> Травмы в области лица, головы и шеи	10			4		
8	<b>Раздел 5.</b> Травмы внутренних органов	10			4		
9	<b>Раздел 6.</b> Экстремальные состояния при спортивных травмах	10		2	8		
10	<b>Раздел 7.</b> Первая доврачебная помощь. Понятия и методы асептики и антисептики	10			4		
11	<b>Раздел 8.</b> Кровотечение. Острая кровопотеря	10			8		
12	<b>Раздел 9.</b> Основы десмургии	10			8		
13	<b>Раздел 10.</b> Основы реанимации	10			8		
14	<b>Раздел 11.</b> Средства восстановления после спортивной травмы	10		2	8		
15	<b>Раздел 12.</b> Профилактика спортивного травматизма	10			4		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>96</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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

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

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

*5.2.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы.*

## Вопросы

1. Какие этиологические факторы могут способствовать возникновению спортивных травм?
2. Какие основные виды повреждений характерны при занятиях спортом?
3. Что такое миогелоз?
4. Какие заболевания чаще всего способствуют возникновению травм у спортсменов?
5. Что значит термин «конгруэнтность» суставов?
6. Какие виды повреждений мягких тканей и связочного аппарата вы знаете?
7. Каков механизм разрыва боковых связок коленного сустава?
8. Чем характеризуется вывих плеча?
9. Возможен ли перелом костей таза при занятиях спортом?
10. Какие степени повреждения спинного мозга выделяют при его травме?
11. Какие существуют основные способы оказания доврачебной помощи при травмах опорно-двигательного аппарата?
12. Какие осложнения могут сопутствовать черепно-мозговой травме?
13. Что нужно предпринять для оказания доврачебной помощи при черепно-мозговой травме?
14. Что такое травматический шок?
15. Какие виды повязок вы знаете?
16. Существуют ли правила для наложения мягких повязок?
17. Что вы знаете об основных методах и средствах реабилитации спортсменов после травмы?

## Задания

1. Общая характеристика спортивного травматизма.
2. Основные причины и механизмы возникновения спортивных повреждений.
3. Травмы опорно-двигательного аппарата – ушибы, растяжения.
4. Травмы опорно-двигательного аппарата – вывихи и переломы.

5. Тупые травмы сердца, общее представление о сотрясении и контузии сердца, доврачебная помощь.
6. Повреждение грудной клетки и легких, доврачебная помощь.
7. Черепно-мозговая травма, ушиб и сотрясение головного мозга.
8. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.
9. Повреждение органов брюшной полости, признаки повреждений, доврачебная помощь.
10. Повреждение почек и мочевого пузыря, признаки повреждений, доврачебная помощь.
11. Специфические травмы в избранной специализации (наиболее частые травмы, причины возникновения, признаки, доврачебная помощь, меры профилактики).
12. Понятие о травматическом шоке.
13. Роль тренера в профилактике повреждений опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
14. Ранняя диагностика и профилактика спортивных травм.
15. Основные методы и средства реабилитации при спортивном травматизме.

#### *5.2.2.Примерная тематика рефератов.*

1. Общая характеристика спортивного травматизма.
2. Повреждения кожных покровов: ссадины, потертости, раны. Признаки этих повреждений, доврачебная помощь.
3. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.
4. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.
5. Черепно-мозговая травма.
6. Травмы в области лица, головы и шеи. Травмы внутренних органов.
7. Специфические травмы в избранной специализации (наиболее частые

травмы, причины возникновения, признаки, доврачебная помощь, меры профилактики).

8. Первая доврачебная помощь. Понятия и методы асептики и антисептики.
9. Экстремальные состояния при травмах.
10. Виды кровотечений, признаки наружного и внутреннего кровотечений, способы остановки.
11. Основы десмургии. Методики наложения мягких повязок. Средства иммобилизации. Правила транспортировки пострадавших.
12. Понятие о терминальном состоянии.
13. Физические методы реабилитации спортсменов после травмы.

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

### а) Основная литература:

1. *Адамс Б.Д., Альетти П., Андрен-Сандберг А.* [и др.]. Спортивные травмы : Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. П.А.Ф.Х. Ренстрема. – Пер. с англ. – Киев: Олимпийская литература, 2003.
2. *Краснов А.Ф., Аршин В.М., Аршин В.В.* Травматология. Справочник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.
3. *Макмаон П.* Спортивная травма, диагностика и лечение / под ред. В.В. Уйба. – Пер. с англ. – М., 2011.
4. *Миронова З.С., Морозова Е.М.* Спортивная травматология. – М., 1976.
5. Спортивная травматология : методические рекомендации для студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура» / Тарасов А.В., Беличенко О.И., Калинин В.Н. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКМиТ», 2014.
6. Спортивные травмы: Основные принципы профилактики и лечения / под ред. П.А. Ренстрема. – Пер. с англ. – Киев: Олимпийская

литература, 2002.

7. Травматология и ортопедия / под ред. Х.А. Мусалатова, Г.Ю. Юмашева. – М.: Медицина, 1995.

б) Дополнительная литература:

1. *Епифанов А.В., Епифанов В.А.* Реабилитация в травматологии – М., 2010.
2. *Макарова Г.А.* Практическое руководство для спортивных врачей. – Ростов-на-Дону, 2002.
3. Медицинская реабилитация / под ред. В.М. Боголюбова. – в 3-х т. – М., 1997.
4. *Пярнат Я.* Физиология тренировки. – Тарту, 1976. – ч. 1.
5. Реабилитация в спорте / составит. Т.Д. Полякова, И.В. Усенко // Информационно-аналитический бюллетень по актуальным проблемам физической культуры и спорта. – Вып. № 15. – Минск: БГУФК, 2012.
6. *Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л.* Физиология спорта и двигательной активности. – Пер. с англ. – Киев: Олимпийская литература, 1997.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
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 травматология» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4-5 курса, \_\_\_\_\_ группы направления подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) спортивная подготовка в избранном виде спорта очная и заочная форма(м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр (очная форма обучения), 10 семестр (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) «Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов»	5 неделя	5
2	Контрольная работа по разделу (модулю) «Средства восстановления после спортивной травмы. Профилактика спортивного травматизма»	17 неделя	5
3	Выполнение практического задания №1 по разделу «Основы десмургии»	13 неделя	5
4	Выполнение практического задания №2 по разделу «Кровотечение»	14 неделя	5
5	Выполнение практического задания №3 по разделу «Основы реанимации»	15 неделя	5
6	Тест по теме/модулю «Экстремальные состояния при спортивных травмах»	10 неделя	5
7	Презентация по теме «Общая характеристика спортивного травматизма»	2-3 недели	10
8	Презентация по теме «Черепно-мозговая травма»	6-7 недели	10
9	Презентация по теме «Травмы в области лица, головы и шеи. Травмы внутренних органов»	8-9 недели	10
10	Презентация по теме «Первая доврачебная помощь. Понятия и методы асептики и антисептики»	11-12 недели	10
11	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>20</b>
	<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 дифференцированным зачетом

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

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра спортивная медицина

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

Б1.В.ДВ.8.1 «Специфика травматизма в спорте»  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2015 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы.**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 7** (очная форма обучения), **10** (заочная форма обучения).

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивная травматология»:** ознакомление студентов с теоретическими основами (причинами, факторами риска, механизмами, симптомами) спортивных травм и практическими навыками оказания первой доврачебной помощи при возникновении повреждений, необходимыми для их 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-7** – способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

**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 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. Общая характеристика спортивного травматизма	7	2	2	2		
2	Раздел 2. Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов	7	4	2	4		
3	Тема 1. Травмы верхних конечностей	7		6	6		

4	Тема 2. Травмы нижних конечностей	7			6		
5	Тема 3. Травмы позвоночника, ребер, костей таза	7		2	4		
6	Раздел 3. Черепно-мозговая травма	7	2	4	4		
7	Раздел 4. Травмы в области лица, головы и шеи	7	2	2	2		
8	Раздел 5. Травмы внутренних органов	7		2	2		
9	Раздел 6. Экстремальные состояния при спортивных травмах	7	2	2	4		
10	Раздел 7. Первая доврачебная помощь. Понятия и методы асептики и антисептики	7	2	2	2		
11	Раздел 8. Кровотечение. Острая кровопотеря	7		2	4		
12	Раздел 9. Основы десмургии	7		4	4		
13	Раздел 10. Основы реанимации	7		2	4		
14	Раздел 11. Средства восстановления после спортивной травмы	7	4	2	4		
15	Раздел 12. Профилактика спортивного травматизма	7		2	2		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общая характеристика спортивного травматизма	10	2		4		
2	Раздел 2. Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов	10	2	2	10		
3	Тема 1. Травмы верхних конечностей	10			6		
4	Тема 2. Травмы нижних конечностей	10			6		

5	Тема 3. Травмы позвоночника, ребер, костей таза	10			6		
6	Раздел 3. Черепно-мозговая травма	10		2	8		
7	Раздел 4. Травмы в области лица, головы и шеи	10			4		
8	Раздел 5. Травмы внутренних органов	10			4		
9	Раздел 6. Экстремальные состояния при спортивных травмах	10		2	8		
10	Раздел 7. Первая доврачебная помощь. Понятия и методы асептики и антисептики	10			4		
11	Раздел 8. Кровотечение. Острая кровопотеря	10			8		
12	Раздел 9. Основы десмургии	10			8		
13	Раздел 10. Основы реанимации	10			8		
14	Раздел 11. Средства восстановления после спортивной травмы	10		2	8		
15	Раздел 12. Профилактика спортивного травматизма	10			4		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>96</b>		<b>Дифференцированный 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 (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.8.1 «Специфика травматизма в спорте»**

(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  
спортивной медицины  
(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,  
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) «Специфика травматизма в спорте» является: ознакомление обучающихся с теоретическими основами (причинами, факторами риска, механизмами, симптомами) спортивных травм и практическими навыками оказания первой доврачебной помощи при возникновении повреждений, необходимыми для их будущей профессиональной деятельности.

Язык обучения данной дисциплины (модуля) – русский.

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

Дисциплина относится к базовой части Б1.В.ДВ.8.1 рабочей учебной программы для набора 2015 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка».

Общепрофессиональная часть ООП. Предлагаемая программа 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.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
------------------	--	--



	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> теоретические вопросы организации и проведения соревнования и осуществления судейства по базовым видам спорта и избранному виду спорта.			7
	<i>Уметь:</i> применять знания с целью организации и проведения соревнования и осуществления судейства по базовым видам спорта и избранному виду спорта.			7
	<i>Владеть:</i> методами организации и проведения соревнования и осуществления судейства по базовым видам спорта и избранному виду спорта.			7
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> основные работы, позволяющие выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.			7
	<i>Уметь:</i> использовать знания для выявления актуальных вопросов в сфере физической культуры и спорта.			7
	<i>Владеть:</i> навыками выявления актуальных вопросов в сфере физической культуры и спорта.			7

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 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	Раздел 1. Общая характеристика спортивного травматизма	7			4		
2	Раздел 2. Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов	7	2	2	10		

3	Тема 1. Травмы верхних конечностей	7			6		
4	Тема 2. Травмы нижних конечностей	7			6		
5	Тема 3. Травмы позвоночника, ребер, костей таза	7			6		
6	Раздел 3. Черепно-мозговая травма	7		2	8		
7	Раздел 4. Травмы в области лица, головы и шеи	7			6		
8	Раздел 5. Травмы внутренних органов	7			6		
9	Раздел 6. Экстремальные состояния при спортивных травмах	7			8		
10	Раздел 7. Первая доврачебная помощь. Понятия и методы асептики и антисептики	7			4		
11	Раздел 8. Кровотечение. Острая кровопотеря	7			8		
12	Раздел 9. Основы десмургии	7			8		
13	Раздел 10. Основы реанимации	7			8		
14	Раздел 11. Средства восстановления после спортивной травмы	7		2	8		
15	Раздел 12. Профилактика спортивного травматизма	7			4		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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

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

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

### *5.2.1. Вопросы, выносимые на дифференцированный зачет.*

1. Понятие «спортивная травма». Особенности спортивного травматизма. Классификация спортивных травм. Виды спортивных травм.

2. Причины и механизмы спортивных повреждений у атлетов различных специализаций.
3. Внешние и внутренние факторы риска в возникновении спортивных травм.
4. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Микротравма. Стадии перенапряжения мышц и костей по З.С. Мироновой.
5. Заболевания опорно-двигательного аппарата, предрасполагающие к спортивным травмам.
6. Ссадины, потертости, признаки повреждений, первая доврачебная помощь.
7. Раны, их разновидности, общие признаки, доврачебная помощь при различных ранах.
8. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов; характерные признаки, доврачебная помощь, меры профилактики.
9. Повреждение коленного сустава (связок, менисков), наиболее характерные симптомы повреждения, доврачебная помощь.
10. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, доврачебная помощь.
11. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов, признаки повреждений, доврачебная помощь.
12. Общая характеристика закрытых повреждений, виды закрытых повреждений, доврачебная помощь.
13. Частичные надрывы и полные разрывы связок, признаки повреждений, первая помощь.
14. Ушибы мягких тканей, признаки повреждения, доврачебная помощь.
15. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилез), основные признаки, доврачебная неотложная помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у спортсменов.

16. Травмы внутренних органов при занятиях спортом, основные симптомы, доврачебная неотложная помощь.
17. Травмы головы, лица и шеи у спортсменов, признаки повреждений, доврачебная помощь.
18. Экстремальные состояния при спортивной травме. Причины, признаки и доврачебная помощь при возникновении различных экстремальных состояний у спортсменов.
19. Понятие и методы асептики и антисептики, антисептические средства.
20. Открытые повреждения у спортсменов, доврачебная помощь при открытых повреждениях.
21. Виды кровотечения, признаки различных видов кровотечения.
22. Способы остановки различных видов кровотечения.
23. Назначение мягких повязок, общие правила наложения мягких повязок.
24. Виды повязок на голову, туловище, конечности.
25. Понятие о терминальном состоянии человека, фазы угасания жизни человека.
26. Реанимационные мероприятия – непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких. Методика поведения реанимационных мероприятий.
27. Основные методы и средства восстановления спортсменов после травмы.
28. Виды мазей, гелей, кремов и растирок, используемых в острый период спортивной травмы.
29. Методы аппаратной физиотерапии, применяемые в восстановлении спортсменов после травм.
30. Мероприятия по профилактике спортивного травматизма.

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

а) Основная литература:

1. *Адамс Б.Д., Альетти П., Андрен-Сандберг А. [и др.]. Спортивные*

- травмы : Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. П.А.Ф.Х. Ренстрема. – Пер. с англ. – Киев: Олимпийская литература, 2003.
2. *Краснов А.Ф., Аршин В.М., Аршин В.В.* Травматология. Справочник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.
  3. *Макмаон П.* Спортивная травма, диагностика и лечение / под ред. В.В. Уйба. – Пер. с англ. – М., 2011.
  4. *Миринова З.С., Морозова Е.М.* Спортивная травматология. – М., 1976.
  5. Спортивная травматология : методические рекомендации для студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура» / Тарасов А.В., Беличенко О.И., Калинин В.Н. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКМиТ», 2014.
  6. Спортивные травмы: Основные принципы профилактики и лечения / под ред. П.А. Ренстрема. – Пер. с англ. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
  7. Травматология и ортопедия / под ред. Х.А. Мусалатова, Г.Ю. Юмашева. – М.: Медицина, 1995.

б) Дополнительная литература:

1. *Епифанов А.В., Епифанов В.А.* Реабилитация в травматологии – М., 2010.
2. *Макарова Г.А.* Практическое руководство для спортивных врачей. – Ростов-на-Дону, 2002.
3. Медицинская реабилитация / под ред. В.М. Боголюбова. – в 3-х т. – М., 1997.
4. *Пярнат Я.* Физиология тренировки. – Тарту, 1976. – ч. 1.
5. Реабилитация в спорте / составит. Т.Д. Полякова, И.В. Усенко // Информационно-аналитический бюллетень по актуальным проблемам физической культуры и спорта. – Вып. № 15. – Минск: БГУФК, 2012.
6. *Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л.* Физиология спорта и двигательной активности. – Пер. с англ. – Киев: Олимпийская литература, 1997.

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)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Специфика травматизма в спорте» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и воспитания 4 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): 7 семестр (заочная форма – ускоренное обучение на базе ВПО)

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) «Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов»	В течение семестра	5
2	Контрольная работа по разделу (модулю) «Средства восстановления после спортивной травмы. Профилактика спортивного травматизма»	В течение семестра	5
3	Выполнение практического задания №1 по разделу «Основы десмургии»	В течение семестра	5
4	Выполнение практического задания №2 по разделу «Кровотечение»	В течение семестра	5
5	Выполнение практического задания №3 по разделу «Основы реанимации»	В течение семестра	5
6	Тест по теме/модулю «Экстремальные состояния при спортивных травмах»	В течение семестра	5
7	Презентация по теме «Общая характеристика спортивного травматизма»	В течение семестра	10
8	Презентация по теме «Черепно-мозговая травма»	В течение семестра	10
9	Презентация по теме «Травмы в области лица, головы и шеи. Травмы внутренних органов»	В течение семестра	10
10	Презентация по теме «Первая доврачебная помощь. Понятия и методы асептики и антисептики»	В течение семестра	10

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

11	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Название»	5
2	Выступление на семинаре «Название»	10
3	Подготовка доклада «Название», пропущенному студентом	5
4	Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название)	5
5	Написание реферата по теме «Название»	15
6	Презентация по теме «Название»	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 дифференцированным зачетом

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

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

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



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



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

**Кафедра спортивная медицина**

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

**Б1.В.ДВ.8.1 «Специфика травматизма в спорте»**  
(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 3 зачетных единицы.**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 7** (заочная форма – ускоренное обучение на базе ВПО).

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивная травматология»:** ознакомление обучающихся с теоретическими основами (причинами, факторами риска, механизмами, симптомами) спортивных травм и практическими навыками оказания первой доврачебной помощи при возникновении повреждений, необходимыми для их будущей профессиональной деятельности.

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

**ОПК-8** – способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.

**ПК-28** – 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.

**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	Раздел 1. Общая характеристика спортивного травматизма	7			4		
2	Раздел 2. Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов	7	2	2	10		
3	Тема 1. Травмы верхних конечностей	7			6		
4	Тема 2. Травмы нижних конечностей	7			6		

5	Тема 3. Травмы позвоночника, ребер, костей таза	7			6		
6	Раздел 3. Черепно-мозговая травма	7		2	8		
7	Раздел 4. Травмы в области лица, головы и шеи	7			6		
8	Раздел 5. Травмы внутренних органов	7			6		
9	Раздел 6. Экстремальные состояния при спортивных травмах	7			8		
10	Раздел 7. Первая доврачебная помощь. Понятия и методы асептики и антисептики	7			4		
11	Раздел 8. Кровотечение. Острая кровопотеря	7			8		
12	Раздел 9. Основы десмургии	7			8		
13	Раздел 10. Основы реанимации	7			8		
14	Раздел 11. Средства восстановления после спортивной травмы	7		2	8		
15	Раздел 12. Профилактика спортивного травматизма	7			4		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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



**Институт Спорта и физического воспитания**  
**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.8.2. Спортивная генетика»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

профиль: Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
анатомии и биологической антропологии  
(наименование)  
Протокол № 3 от «13» сентября 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
анатомии и биологической антропологии  
(наименование)  
Протокол № 2 от «5» сентября 2017 г.

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

---

(наименование)

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

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

---

(наименование)

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

Составители:

Панасюк Татьяна Владимировна – доктор биологических наук, профессор

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

Рецензент:

---

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

**1. Цель освоения дисциплины.** Углубить знания о генетике человека, а именно о полиморфных системах генома человека, ассоциированных с морфофункциональными и психофизиологическими характеристиками высококвалифицированных спортсменов, которые имеют огромное значение в спортивном отборе и спортивной тренировке.

**2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП).** Дисциплина «Спортивная генетика» Б1.В.ДВ.8.2. является дисциплиной по выбору вариативной части. Спортивная генетика реализуется на седьмом семестре согласно учебному плану направления подготовки Физическая культура для очной формы обучения. Базой для спортивной генетики являются такие науки, как биология, физиология человека, биохимия, общая генетика.

Знания этих дисциплин позволяют использовать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы они не приводили к патологическим изменениям жизненно важных систем организма.

Студенты должны уметь применять свои знания в осуществлении методической переработки данных, полученных в ходе молекулярно-генетического обследования, планирования спортивной тренировки, в проведении занятий, в организации учебно-методической деятельности, научно-исследовательской деятельности, связанной с изучением биологии человека на всех этапах его развития.

Данный курс реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
	наименование			

1	3	5	6	7
<i>ОПК-7</i>	<b>Знать:</b> - технику безопасности при осуществлении профессиональной деятельности; - требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм при осуществлении профессиональной деятельности; - особенности методики профилактики травматизма при осуществлении профессиональной деятельности; - приемы оказания первой доврачебной помощи.	7		9
	<b>Уметь:</b> - проводить инструктаж по технике безопасности; - в процессе профессиональной деятельности соблюдать требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм; - проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	7		9
	<b>Владеть:</b> - умениями обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм; - навыками обеспечения профилактики травматизма в процессе профессиональной деятельности; - приемами оказания первой доврачебной помощи.	7		9
<i>ПК-12</i>	<b>Знать:</b> - нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки; - причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний; - средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине); - средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся; - методики спортивного массажа, восстановительных процедур.	7		9
	<b>Уметь:</b> - применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта; - организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся; - использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине); - организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; - применять методики спортивного массажа.	7		9
	<b>Владеть:</b> - навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине); - способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; - способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений;	7		9

	- навыками построения восстановительных мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом.			

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивная генетика».

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивная генетика» составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в курс дисциплины «Спортивная генетика»	7	2	6			
2	Основы наследственности	7	4	6			
3	Методы молекулярной диагностики	7	2	6	10		
4	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с функциональными характеристиками ACE, ACTN3, EPAS1, NOS3, BDKRB2, PPAR, MSTN и другие	7	2	4	10		
5	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с морфологическими особенностями FTO, GH, GHRHR, AR и другие	7	2	4	10		
6	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с психологическими особенностями DRD2, DRD4, MAO, COMT	7	2	4	10		
7	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные со спортивной и соревновательной успешностью в различных видах спорта	7	4	6	14		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Диф. зачет</b>



### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в курс дисциплины «Спортивная генетика»	9			16		
2	Основы наследственности	9	2		20		
3	Методы молекулярной диагностики	9	2		20		
4	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с функциональными характеристиками ACE, ACTN3, EPAS1, NOS3, BDKRB2, PPAR, MSTN и другие	9		2	10		
5	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с морфологическими особенностями FTO, GH, GHRHR, AR и другие	9		2	10		
6	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с психологическими особенностями DRD2, DRD4, MAO, COMT	9		2	10		
7	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные со спортивной и соревновательной успешностью в различных видах спорта	9		2	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>96</b>		<b>Диф. зачет</b>

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

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

справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

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

**Перечень вопросов для диф.зачета по курсу «Спортивная генетика»**

1. Задачи и цели спортивной генетики.
2. Изменчивость и наследственность – основные свойства живых организмов.
3. Виды изменчивости.
4. Ген: строение и функционирование.
5. Генотип и фенотип. Понятие аллеля.
6. Структурно-функциональная организация генома человека.
7. Экспрессия гена.
8. Генетический код. Свойства генетического кода.
9. Поток информации в клетке человека. Процессы матричного синтеза.
10. Методы определения нуклеотидной последовательности ДНК человека.
11. Полимеразная цепная реакция (ПЦР).
12. Полиморфизм длины рестриционных фрагментов.
13. Полиморфизм длины амплификационных фрагментов.
14. ПЦР в реальном времени (real-time PCR).
15. Использование ПРЦ в реальном времени для генотипирования ДНК человека.
16. Секвенирование ДНК по Сэнгеру.
17. Пиросеквенирование ДНК.
18. Полиморфные генетические системы ассоциированные с морфологическими характеристиками спортсменов.
19. Полиморфные генетические системы ассоциированные с функциональными характеристиками спортсменов.
20. Полиморфные генетические системы ассоциированные с психологическими характеристиками спортсменов.

21. Полиморфные генетические системы ассоциированные со спортивной и соревновательной успешностью спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

22. Полиморфизм гена ACE и его ассоциации с морфофункциональными характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

23. Полиморфизм гена ACTN3 и его ассоциации с морфофункциональными характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

24. Полиморфизм гена EPAS1 и его ассоциации с морфофункциональными характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

25. Полиморфизм гена HIF1A и его ассоциации с морфофункциональными характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

26. Полиморфизм гена BDKRB2 и его ассоциации с морфофункциональными характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

27. Полиморфизм гена NOS3 и его ассоциации с морфофункциональными характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

28. Полиморфизм гена ADRB2 и его ассоциации с морфофункциональными характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

29. Полиморфизм гена SKMM и его ассоциации с морфофункциональными характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

30. Полиморфизм гена GH1 и его ассоциации с морфологическими особенностями спортсменов, представляющих различные виды спорта.

31. Полиморфизм гена GH1 и его ассоциации с морфологическими особенностями спортсменов, представляющих различные виды спорта.

32. Полиморфизм гена FTO и его ассоциации с морфологическими особенностями спортсменов, представляющих различные виды спорта.

33. Полиморфизмы генов семейства PPAR и их ассоциации с морфологическими особенностями спортсменов, представляющих различные виды спорта.

34. Полиморфизм гена DRD2 и его ассоциации с психологическими характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

35. Полиморфизм гена DRD4 и его ассоциации с психологическими характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

36. Полиморфизм гена MAOA и его ассоциации с психологическими характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

37. Полиморфизм гена COMT и его ассоциации с психологическими характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

38. Методологические подходы к комплексной оценке влияния полиморфных систем генома человека на формирование фенотипа успешного спортсмена (на примере циклических видов спорта).

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

**а) ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бочков Н.П. Генетика человека: Наследственность и патология / Бочков Н.П. - М.: Медицина, 1978. - 382 с.: ил.

2. Дитль Г. - М. Генетика человека в социалистическом обществе / Дитль Г. - М., Газе Г., Кранхольд Г. - Г. - М.: Мысль, 1984. - 191 с.

3. Дитль Г. - М. Генетика человека в социалистическом обществе : Философско-этические и социальные проблемы. Пер. с нем. / Дитль Г. - М., Газе Г., Кранхольд Г. - Г. - М.: Мысль, 1981. - 208 с.

4. Иммуногенетика человека. Т. 1 : Основные принципы и клиническое значение: В 2-х т. / Под ред. С. Литвина; Пер. с англ. Еремеева В. В., Пронина А.В. - М.: Мир, 1994. - 492 с.: ил.

5. Иммуногенетика человека. Т. 2 : Основные принципы и клиническое значение: В 2-х т. / Под ред. С. Литвина; Пер. с англ. Еремеева В. В. и др. - М.: Мир, 1994. - 368 с.: ил.

6. Маккьюсик В. Генетика человека / Пер. с англ. Т. С. Котовой и О. В. Рохлина. Под ред. и с предисл. д-ра биол. наук В. П. Эфроимсона. - М.: Мир, 1967. - 200 с.: ил.

#### б) ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология: Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры.- М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2. Шевченко В.А., Топорнина Н.А., Стволинская Н.С. Генетика человека. Учебник для студентов ВУЗов. М., «ВЛАДОС», 2004.

3. Фогель Ф., Мотульски А. Генетика человека. В трех томах. М., «Мир», 1989.

4. Бочков Н.П., Пузырев В.П., Смирнихина С.А. Клиническая генетика. Учебник. М., «ГОЭТАР-Медиа», 2011.

5. Ахметов И.И. Молекулярная генетика спорта: монография. М., «Советский спорт», 2009.

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

1. <http://www.elibrary.ru>

2. [http://medikweb.ru/anatom\\_atlas/](http://medikweb.ru/anatom_atlas/)

3. <http://skeletos.zharko.ru/main/G1Anatomy>

4. <http://nashol.com/2017030593403/zanimatelnaya-anatomiya-strannosti-nashego-tela-chast-1-djuan-s.html>

5. <http://evolution.powernet.ru/>

6. <https://azbyka.ru/uchenye-o-teorii-evolyucii>

7. <http://www.antropos.msu.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.
- *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.**

Аудитории для проведения лекций и практических занятий, компьютер, мультимедиа, библиотека, Анатомический музей кафедры анатомии и биологической антропологии, кафедральная антропометрическая лаборатория. Лабораторий НИИиМ Антропологии МГУ им. М.В. Ломоносова.

В процессе реализации курса «Спортивная генетика» необходимо следующее оборудование:

1. компьютерный класс с подключением к сети интернет;
2. мультимедиа проектор;
3. антропометрические инструменты (антропометр Мартина, скользящий циркуль, толстотный циркуль, калипер, гониометр, сантиметровая лента), медицинские весы, динамометры, биоимпедансный анализатор.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Спортивная генетика для обучающихся института Спорта и физического воспитания 4и 5\_курса, направления подготовки Физическая культура профиль Спортивная подготовка Очной и заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр для очной формы обучения и 9 семестр 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) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «Основы наследственности»</i>	<i>4 неделя</i>	<i>10</i>
2	<i>Выступление на семинаре «Методы молекулярной диагностики»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>10</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с психологическими особенностями DRD2, DRD4, MAO, COMT»</i>	<i>10 неделя</i>	<i>10</i>
4	<i>Выступление на семинаре «Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные со спортивной и соревновательной успешностью в различных видах спорта»</i>	<i>15 неделя</i>	<i>10</i>
5	<i>Написание реферата по выбранной теме</i>	<i>25 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Презентация по выбранной теме</i>	<i>26 неделя</i>	<i>16</i>
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>14</i>
	<i>дифференцированный зачет</i>		<i>20</i>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «Основы наследственности»</i>	<i>5</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Методы молекулярной диагностики»</i>	<i>5</i>
4	<i>Выступление на семинаре «Полиморфные генетические системы генома человека»</i>	<i>5</i>

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

5	<i>Написание реферата по выбранной теме</i>	10
6	<i>Презентация по выбранной теме</i>	10
7	<i>Наличие конспекта лекции и занятий</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 (модулям), завершающимся зачетом

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



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



**Институт Спорта и физического воспитания**  
**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

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

**«Б1.В.ДВ.8.2. Спортивная генетика»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

профиль: Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины Спортивная генетика** составляет [3] зачетных единиц.

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

**2.Цель освоения дисциплины:** [Углубить знания о генетике человека, а именно о полиморфных системах генома человека, ассоциированных с морфофункциональными и психофизиологическими характеристиками высококвалифицированных спортсменов, которые имеют огромное значение в спортивном отборе и спортивной тренировке].

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

Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);

Способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12).

**4.Краткое содержание дисциплины Спортивная генетика:**

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в курс дисциплины «Спортивная генетика»	7	2	6			
2	Основы наследственности	7	4	6			
3	Методы молекулярной диагностики	7	2	6	10		

4	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с функциональными характеристиками ACE, ACTN3, EPAS1, NOS3, BDKRB2, PPAR, MSTN и другие	7	2	4	10		
5	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с морфологическими особенностями FTO, GH, GHRHR, AR и другие	7	2	4	10		
6	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с психологическими особенностями DRD2, DRD4, MAO, COMT	7	2	4	10		
7	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные со спортивной и соревновательной успешностью в различных видах спорта	7	4	6	14		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Диф. зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в курс дисциплины «Спортивная генетика»	9			16		
2	Основы наследственности	9	2		20		
3	Методы молекулярной диагностики	9	2		20		
4	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с функциональными характеристиками ACE, ACTN3, EPAS1, NOS3, BDKRB2, PPAR, MSTN и другие	9		2	10		

<b>5</b>	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с морфологическими особенностями FTO, GH, GHRHR, AR и другие	<b>9</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>6</b>	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с психологическими особенностями DRD2, DRD4, MAO, COMT	<b>9</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>7</b>	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные со спортивной и соревновательной успешностью в различных видах спорта	<b>9</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>96</b>		<b>Диф. зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра спортивная медицина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.8.3 ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

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  
**«Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»**  
утверждена и рекомендована Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 55 от «28» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины  
**«Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»**  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 26 от «17» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины  
**«Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»**  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 25 от «16» мая 2017 г.

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

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

**Составитель:**

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

Рецензент: к.г.н., доцент Косарева Н.В.

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»**

Цель освоения дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья» - овладение студентами современными научными знаниями в области науки о здоровье, которая связана с необходимостью формирования культуры здоровья, раскрытия механизмов сохранения, формирования и укрепления здоровья в процессе индивидуального развития и реализации потенциала человека с учетом генетических, физиологических, психологических, интеллектуальных, генеративных функций, а также для формирования здорового образа жизни. Программа читается на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья» в структуре ООП (ОПОП) – 4 курс очное обучение 7 семестр и 5 курс заочное обучение 9 семестр.**

Дисциплина относится к вариативной части элективной дисциплины по физической культуре и спорту по выбору Б1.В.ДВ.8.3 рабочей учебной программы для набора 2015 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка».

*Валеология* – это наука о здоровье и здоровом образе жизни. Это раздел медицины, интегральная наука о сохранении здоровья. Главная задача науки - научить человека формировать и беречь свое здоровье. К науке можно отнести правильное питание, гигиену, закаливание, а также физическое и психическое здоровье.

*Здоровье* - это природная база профессионального долголетия, которая напрямую зависит от соответствия культуры образа жизни требованиям профессии, от уровня научно-обоснованных норм труда, поддерживающих психофизиологический потенциал и способности к конкретному виду труда.

Здоровье - это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается в условиях

конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку осуществлять его биологические и социальные функции.

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Здоровье учащихся и студентов тесно связано с уровнем их двигательной активности, объем и структура которой должна учитывать не только возрастные особенности, функциональное состояние, уровень физической подготовленности индивидуума, но и его диапазон адаптивных возможностей.

Наукой доказано, что здоровье и обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье учащихся, тем продуктивнее обучение, и, следовательно, чем выше активность и противостояние возможному негативному воздействию извне, тем успешнее протекает адаптация к условиям среды.

Данный курс определяет профессиональную компетентность выпускника через формирование теоретически 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, анатомия, спортивная медицина, физиология, педагогика, психология, философия, биология, БЖД и др.

### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»</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-8</b>	<b>Знать:</b> понятие об функциональных возможностях организма.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Уметь:</b> применять валеологические знания для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Владеть:</b> практическими навыками применения оздоровительных средств в целях сохранения и укрепления индивидуального здоровья.	7 сем.	-	9 сем.
<b>ОПК-6</b>	<b>Знать:</b> мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Уметь:</b> использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Владеть:</b> навыками выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов.	7 сем.	-	9 сем.
<b>ОПК-10</b>	<b>Знать:</b> основные понятия об уровнях здоровья.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Уметь:</b> формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Владеть:</b> способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.	7 сем.	-	9 сем.
<b>ПК-17</b>	<b>Знать:</b> программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Владеть:</b> умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни.	7 сем.	-	9 сем.
<b>ПК-18</b>	<b>Знать:</b> влияние природных и социальных, профессиональных условий на организм и жизнедеятельность человека.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Уметь:</b> выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния занимающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Владеть:</b> способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся ФКиС.	7 сем.	-	9 сем.

<b>ПК-19</b>	<b>Знать:</b> технологии управления массой тела, и регуляции психического состояния.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Уметь:</b> учитывать морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Владеть:</b> умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни.	7 сем.	-	9 сем.
<b>ПК-20</b>	<b>Знать:</b> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Уметь:</b> использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Владеть:</b> способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.	7 сем.	-	9 сем.

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»

Общая трудоемкость дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья» составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

Очная форма обучения – 7 семестр

№	Раздел дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	7	2	2	3	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	7	2	2	3	-	
3	Понятие об уровне здоровья и	7	2	2	3	-	

	функциональных возможностях организма.						
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	7	2	2	3	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	7	2	2	3	-	
6	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	7	2	2	3	-	
7	Болезни цивилизации.	7	-	2	3	-	
8	Разрушители здоровья.	7	2	2	3	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	7	2	2	3	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	7	-	2	3	-	
11	Закаливание и здоровье.	7	2	2	3	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	7	-	2	3	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	7	-	2	3	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	7	-	2	3	-	
15	Психогигиена.	7	-	2	3	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	7	-	2	3	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	7	-	2	3	-	
18	Современные оздоровительные системы.	7	-	2	3	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения – 9 семестр

№	Раздел дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	9	2	2	6	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	9	-	-	6	-	

3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	9	2	2	6	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	9	-	-	6	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	9		-	5	-	
6	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	9	-	-	4	-	
7	Болезни цивилизации.	9	-	2	5	-	
8	Разрушители здоровья.	9	-	-	6	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	9	-	-	6	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	9	-	-	6	-	
11	Закаливание и здоровье.	9	-	-	6	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	9	-	-	6	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	9	-	-	6	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	9	-	-	6	-	
15	Психогигиена.	9	-	-	4	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	9	-	-	4	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	9	-	-	4	-	
18	Современные оздоровительные системы.	9	-	2	4	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>96</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### **Очная форма обучения – 4 семестр (ускоренное)**

№	Раздел дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	4	2	2	3	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей,	4	2	2	3	-	

	факторы его определяющие.						
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	4	2	2	3	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	4	2	2	3	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	4	2	2	3	-	
6	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	4	2	2	3	-	
7	Болезни цивилизации.	4	-	2	3	-	
8	Разрушители здоровья.	4	2	2	3	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	4	2	2	3	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	4	-	2	3	-	
11	Закаливание и здоровье.	4	2	2	3	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	4	-	2	3	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	4	-	2	3	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	4	-	2	3	-	
15	Психогигиена.	4	-	2	3	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	4	-	2	3	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	4	-	2	3	-	
18	Современные оздоровительные системы.	4	-	2	3	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения – 7 семестр (ускоренное)

№	Раздел дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	7	2	2	6	-	
2	Здоровье в системе	7	-	-	6	-	

	общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.						
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	7	-	2	6	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	7	-	-	6	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	7		-	6	-	
6	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	7	-	-	5	-	
7	Болезни цивилизации.	7	-	-	5	-	
8	Разрушители здоровья.	7	-	-	6	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	7	-	-	6	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	7	-	-	6	-	
11	Закаливание и здоровье.	7	-	-	6	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	7	-	-	6	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	7	-	-	6	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	7	-	-	6	-	
15	Психогигиена.	7	-	-	6	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	7	-	-	4	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	7	-	-	4	-	
18	Современные оздоровительные системы.	7	-	2	4	-	
<b>Итого: 108 ч.</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья».**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья» (Приложения к рабочей программе дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья».

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»

## **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

1. Цели и задачи валеологии.
2. Здоровье и факторы его определяющие.
3. Комплексная характеристика состояния здоровья населения.
4. Основные понятия о заболеваемости населения.
5. Индивидуальное здоровье.
6. Общественное здоровье.
7. Основные понятия об уровнях здоровья.
8. Заболеваемость населения.
9. Общебиологическая сущность болезней.
10. Генетические факторы здоровья и болезни.
11. Отрицательное влияния на здоровье антропогенных загрязнений атмосферы и водной среды.
12. Отрицательное влияние на здоровье антропогенных загрязнений почвы и пищевых продуктов.
13. Отрицательное воздействие на здоровье экологических факторов крупных городов.
14. Влияние на здоровье климатогеографических факторов.
15. Радиационные факторы и их отрицательное воздействие на организм.
16. Радиационные загрязнения воздушной и водной среды.
17. Радиационные загрязнения почвы и пищевых продуктов.
18. Меры борьбы с радиационными загрязнениями.
19. Болезни цивилизации.
20. Профилактика болезней цивилизации.
21. Значение и роль здорового образа жизни в современных условиях.
22. Основные составляющие здорового образа жизни.
23. Роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании здорового образа жизни.
24. Основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.

25. Рациональный суточный режим.
26. Правила ухода за телом.
27. Влияние биологических факторов внешней среды.
28. Основные понятия об инфекционных заболеваниях.
29. Основные звенья эпидемиологического процесса.
30. Источники инфекций.
31. Пути распространения инфекций.
32. Различные виды иммунитета.
33. Основные положения профилактики инфекционных заболеваний.
34. Профилактика венерических заболеваний и СПИДа.
35. Методика закаливания воздухом.
36. Методика применения закаливающих водных процедур.
37. Методика закаливания солнечной радиацией.
38. Методика применения сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания).
39. Применение искусственных источников ультрафиолетовой радиации.
40. Значение рационального питания.
41. Система сбалансированного питания.
42. Основные положения оставления пищевых рационов для различных групп населения.
43. Режим питания при различных видах физкультурно-спортивной деятельности.
44. Система низкокалорийного питания.
45. Система раздельного питания.
46. Система вегетарианского питания.
47. Методические подходы к голоданию
48. Оптимальный двигательный режим.
49. Комплексное воздействие физических упражнений на организм.
50. Методика выполнения физических упражнений во время и после работы.



51. Основные положения занятий оздоровительной ходьбой.
52. Основные положения занятий оздоровительным бегом.
53. Основные положения занятий аэробикой и фитнес гимнастикой.
54. Психоэмоциональное напряжение и здоровье.
55. Влияние положительных и отрицательных эмоций.
56. Средства и методы сохранения и укрепления психического здоровья.
57. Методика саморегуляций эмоциями.
58. Основные условия гармонии семейной жизни.
59. Профилактика нарушений в сексуальной сфере.
60. Отрицательное влияние абортов.
61. Основные положения применения средств и методов восстановления и повышения работоспособности.
62. Педагогические средства восстановления.
63. Гигиенические средства восстановления.
64. Медико-биологические средства восстановления.
65. Психологические средства восстановления.
66. Оптимальные условия при занятиях физическими упражнениями и спортом.
67. Особенности отечественной, европейской и американской оздоровительных систем.
68. Особенности азиатской и индийской оздоровительных систем.

**Примерный перечень вопросов к диф. зачету по всей дисциплине  
«Технологии повышения эффективности укрепления здоровья» для  
студентов очной формы обучения в 7 семестре и заочной формы обучения  
в 9 семестре**

1. Цели и задачи валеологии.
2. Здоровье и факторы его определяющие.
3. Комплексная характеристика состояния здоровья населения.
4. Основные понятия о заболеваемости населения.
5. Индивидуальное здоровье.

6. Общественное здоровье.
7. Основные понятия об уровнях здоровья.
8. Заболеваемость населения.
9. Общебиологическая сущность болезней.
10. Генетические факторы здоровья и болезни.
11. Отрицательное влияния на здоровье антропогенных загрязнений атмосферы и водной среды.
12. Отрицательное влияние на здоровье антропогенных загрязнений почвы и пищевых продуктов.
13. Отрицательное воздействие на здоровье экологических факторов крупных городов.
14. Влияние на здоровье климатогеографических факторов.
15. Радиационные факторы и их отрицательное воздействие на организм.
16. Радиационные загрязнения воздушной и водной среды.
17. Радиационные загрязнения почвы и пищевых продуктов.
18. Меры борьбы с радиационными загрязнениями.
19. Болезни цивилизации.
20. Профилактика болезней цивилизации.
21. Значение и роль здорового образа жизни в современных условиях.
22. Основные составляющие здорового образа жизни.
23. Роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании здорового образа жизни.
24. Основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.
25. Рациональный суточный режим.
26. Правила ухода за телом.
27. Влияние биологических факторов внешней среды.
28. Основные понятия об инфекционных заболеваниях.
29. Основные звенья эпидемиологического процесса.
30. Источники инфекций.
31. Пути распространения инфекций.

32. Различные виды иммунитета.
33. Основные положения профилактики инфекционных заболеваний.
34. Профилактика венерических заболеваний и СПИДа.
35. Методика закаливания воздухом.
36. Методика применения закаливающих водных процедур.
37. Методика закаливания солнечной радиацией.
38. Методика применения сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания).
39. Применение искусственных источников ультрафиолетовой радиации.
40. Значение рационального питания.
41. Система сбалансированного питания.
42. Основные положения составления пищевых рационов для различных групп населения.
43. Режим питания при различных видах физкультурно-спортивной деятельности.
44. Система низкокалорийного питания.
45. Система раздельного питания.
46. Система вегетарианского питания.
47. Методические подходы к голоданию
48. Оптимальный двигательный режим.
49. Комплексное воздействие физических упражнений на организм.
50. Методика выполнения физических упражнений во время и после работы.
51. Основные положения занятий оздоровительной ходьбой.
52. Основные положения занятий оздоровительным бегом.
53. Основные положения занятий аэробикой и фитнес гимнастикой.
54. Психоэмоциональное напряжение и здоровье.
55. Влияние положительных и отрицательных эмоций.
56. Средства и методы сохранения и укрепления психического здоровья.
57. Методика саморегуляции эмоциями.

58. Основные условия гармонии семейной жизни.
59. Профилактика нарушений в сексуальной сфере.
60. Отрицательное влияние абортов.
61. Основные положения применения средств и методов восстановления и повышения работоспособности.
62. Педагогические средства восстановления.
63. Гигиенические средства восстановления.
64. Медико-биологические средства восстановления.
65. Психологические средства восстановления.
66. Оптимальные условия при занятиях физическими упражнениями и спортом.
67. Особенности отечественной, европейской и американской оздоровительных систем.
68. Особенности азиатской и индийской оздоровительных систем.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»**

*а) Основная литература:*

1. Вайнер, Э.Н. Валеология : учебник для вузов / Э.Н. Вайнер .— 10-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2016 .— 448 с. <https://rucont.ru/efd/244801>.
2. Качегарова, Н. Л. Валеология : учеб. пособие / Брянск. гос. инженерно-технол. акад., Н. Л. Качегарова .— Брянск : БГИТА, 2012 .— 192 с. <https://rucont.ru/efd/225907>
3. Нидюлин, В.А. Курс лекций по валеологии / В.А. Нидюлин .— 2013 .— 102 с. <https://rucont.ru/efd/292763>

*б) Дополнительная литература:*

1. Асанова Н.В. Самооценка здоровья и ее взаимосвязь с базовыми жизненными ценностями в разных возрастных группах / Н.В. Асанова, О.М. Разумникова // Валеология. - 2013. - N 2. - С. 33-38.

2. Баканова А.Ф. Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодежи = Forming of healthy style of vital functions and problem of individualization of physical preparedness of students' youth / Баканова А.Ф. // Физическое воспитание студентов. - 2012. - N 1. - С. 8-12.

3. Батоцыренова Т.Е. Отношение студентов к здоровому стилю жизни / Т.Е. Батоцыренова, М.Е. Дмитриева, Ю.А. Миронова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - N 6. - С. 23.

4. Верхорубова О.В. О здоровье как о ценности в образовании / О.В. Верхорубова // Физическая культура в школе. - 2016. - N 4. - С. 9-13.

5. Власова И.А. Качество и количество физического здоровья населения / И.А. Власова, Г.И. Губин, В.А. Епифанов // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2012. - N 2. - С. 43-47

6. Горелов А.А. О зависимости соматического здоровья студентов от величины их двигательной активности / А.А. Горелов, О.Г. Румба // Вестн. спортив. науки. - 2013. - N 2. - С. 36-39.

**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 «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»,** включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»:*

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

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

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

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»**

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 «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль - «Спортивная подготовка» форма обучения – очная и заочная форма обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»: 4 семестр очной формы обучения и 9 семестр 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) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Факторы обеспечивающие здоровье»	5-6	5
2	Выступление на семинаре «Болезни цивилизации»	7-8	5
3	Выступление на семинаре «Профилактика венерических заболеваний»	9-10	5
4	Выступление на семинаре «Разрушители здоровья»	11-12	5
5	Выступление на семинаре «Современные оздоровительные системы»	13-14	5
6	Тест по теме: «Рациональное питание и нетрадиционные системы питания»	15-16	10
7	Тест по теме: «Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма»	17	10
8	Написание реферата по теме: «Технологии оздоровительной физической культуры»	5-19	15
9	Презентация по теме: «Валеология семейной жизни и сексуальных отношений»	18	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Диф. зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «Предмет и основные понятия валеологии»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Здоровье в системе общечеловеческих ценностей»</i>	5
4	<i>Подготовка доклада «Болезни цивилизации», пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме «Разрушители здоровья»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни и его составляющие»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Закаливание и здоровье»</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 «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья», завершающихся диф. зачетом**

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

**Шкала успеваемости по дисциплинам «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья», при проведении текущего контроля успеваемости**

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



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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра спортивная медицина**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.8.3 ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья» составляет 108 часов – 3 зачетные единицы.**

**2. Семестр освоения дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»: 7**

**3. Цель освоения дисциплины: «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья» - овладение студентами современными научными знаниями в области науки о здоровье, которая связана с необходимостью формирования культуры здоровья, раскрытия механизмов сохранения, формирования и укрепления здоровья в процессе индивидуального развития и реализации потенциала человека с учетом генетических, физиологических, психологических, интеллектуальных, генеративных функций, а также для формирования здорового образа жизни.**

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»:**

**ОК-8** – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**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-10** - способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения 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-20** - способность организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения.

## 5. Краткое содержание дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»:

### Очная форма обучения – 7 семестр

№	Раздел дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	7	2	2	3	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	7	2	2	3	-	
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	7	2	2	3	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	7	2	2	3	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	7	2	2	3	-	
6	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	7	2	2	3	-	
7	Болезни цивилизации.	7	-	2	3	-	

8	Разрушители здоровья.	7	2	2	3	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	7	2	2	3	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	7	-	2	3	-	
11	Закаливание и здоровье.	7	2	2	3	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	7	-	2	3	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	7	-	2	3	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	7	-	2	3	-	
15	Психогигиена.	7	-	2	3	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	7	-	2	3	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	7	-	2	3	-	
18	Современные оздоровительные системы.	7	-	2	3	-	
<b>Итого: 108 ч.</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения – 9 семестр

№	Раздел дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	9	2	2	6	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	9	-	-	6	-	
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	9	2	2	6	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	9	-	-	6	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	9	-	-	5	-	
6	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	9	-	-	4	-	

7	Болезни цивилизации.	9	-	2	5	-	
8	Разрушители здоровья.	9	-	-	6	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	9	-	-	6	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	9	-	-	6	-	
11	Закаливание и здоровье.	9	-	-	6	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	9	-	-	6	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	9	-	-	6	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	9	-	-	6	-	
15	Психогигиена.	9	-	-	4	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	9	-	-	4	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	9	-	-	4	-	
18	Современные оздоровительные системы.	9	-	2	4	-	
<b>Итого: 108 ч.</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>96</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Очная форма обучения – 4 семестр (ускоренное)

№	Раздел дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	4	2	2	3	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	4	2	2	3	-	
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	4	2	2	3	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	4	2	2	3	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	4	2	2	3	-	
6	Влияние радиационных факторов	4	2	2	3	-	

	на состояние здоровья.						
7	Болезни цивилизации.	4	-	2	3	-	
8	Разрушители здоровья.	4	2	2	3	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	4	2	2	3	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	4	-	2	3	-	
11	Закаливание и здоровье.	4	2	2	3	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	4	-	2	3	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	4	-	2	3	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	4	-	2	3	-	
15	Психогигиена.	4	-	2	3	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	4	-	2	3	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	4	-	2	3	-	
18	Современные оздоровительные системы.	4	-	2	3	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения – 8 семестр (ускоренное)

№	Раздел дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	8	2	2	6	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	8	-	-	6	-	
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	8	-	2	6	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	8	-	-	6	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	8		-	6	-	

<b>6</b>	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	<b>8</b>	-	-	<b>5</b>	-	
<b>7</b>	Болезни цивилизации.	<b>8</b>	-	-	<b>5</b>	-	
<b>8</b>	Разрушители здоровья.	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>	-	
<b>9</b>	Здоровый образ жизни и его составляющие.	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>	-	
<b>10</b>	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>	-	
<b>11</b>	Закаливание и здоровье.	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>	-	
<b>12</b>	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>	-	
<b>13</b>	Оптимальный двигательный режим.	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>	-	
<b>14</b>	Технологии оздоровительной физической культуры.	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>	-	
<b>15</b>	Психогигиена.	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>	-	
<b>16</b>	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	<b>8</b>	-	-	<b>4</b>	-	
<b>17</b>	Система восстановления и повышения работоспособности.	<b>8</b>	-	-	<b>4</b>	-	
<b>18</b>	Современные оздоровительные системы.	<b>8</b>	-	<b>2</b>	<b>4</b>	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	-	<b>Диф.зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра спортивная медицина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.8.3 ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

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  
**«Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»**  
утверждена и рекомендована Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 55 от «28» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины  
**«Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»**  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 26 от «17» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины  
**«Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»**  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 25 от «16» мая 2017 г.

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

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

**Составитель:**

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

Рецензент: к.г.н., доцент Косарева Н.В.

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»**

Цель освоения дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья» - овладение студентами современными научными знаниями в области науки о здоровье, которая связана с необходимостью формирования культуры здоровья, раскрытия механизмов сохранения, формирования и укрепления здоровья в процессе индивидуального развития и реализации потенциала человека с учетом генетических, физиологических, психологических, интеллектуальных, генеративных функций, а также для формирования здорового образа жизни. Программа читается на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья» в структуре ООП (ОПОП) – 4 курс очное обучение 7 семестр и 5 курс заочное обучение 9 семестр.**

Дисциплина относится к вариативной части элективной дисциплины по физической культуре и спорту по выбору Б1.В.ДВ.8.3 рабочей учебной программы для набора 2015 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка».

*Валеология* – это наука о здоровье и здоровом образе жизни. Это раздел медицины, интегральная наука о сохранении здоровья. Главная задача науки - научить человека формировать и беречь свое здоровье. К науке можно отнести правильное питание, гигиену, закаливание, а также физическое и психическое здоровье.

*Здоровье* - это природная база профессионального долголетия, которая напрямую зависит от соответствия культуры образа жизни требованиям профессии, от уровня научно-обоснованных норм труда, поддерживающих психофизиологический потенциал и способности к конкретному виду труда.

Здоровье - это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается в условиях

конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку осуществлять его биологические и социальные функции.

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Здоровье учащихся и студентов тесно связано с уровнем их двигательной активности, объем и структура которой должна учитывать не только возрастные особенности, функциональное состояние, уровень физической подготовленности индивидуума, но и его диапазон адаптивных возможностей.

Наукой доказано, что здоровье и обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье учащихся, тем продуктивнее обучение, и, следовательно, чем выше активность и противостояние возможному негативному воздействию извне, тем успешнее протекает адаптация к условиям среды.

Данный курс определяет профессиональную компетентность выпускника через формирование теоретически 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, анатомия, спортивная медицина, физиология, педагогика, психология, философия, биология, БЖД и др.

### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»</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-8</b>	<b>Знать:</b> понятие об функциональных возможностях организма.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Уметь:</b> применять валеологические знания для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Владеть:</b> практическими навыками применения оздоровительных средств в целях сохранения и укрепления индивидуального здоровья.	7 сем.	-	9 сем.
<b>ОПК-6</b>	<b>Знать:</b> мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Уметь:</b> использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Владеть:</b> навыками выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов.	7 сем.	-	9 сем.
<b>ПК-10</b>	<b>Знать:</b> основные понятия об уровнях здоровья.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Уметь:</b> формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Владеть:</b> способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.	7 сем.	-	9 сем.
<b>ПК-17</b>	<b>Знать:</b> программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Владеть:</b> умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни.	7 сем.	-	9 сем.
<b>ПК-18</b>	<b>Знать:</b> влияние природных и социальных, профессиональных условий на организм и жизнедеятельность человека.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Уметь:</b> выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния занимающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Владеть:</b> способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся ФКиС.	7 сем.	-	9 сем.

<b>ПК-19</b>	<b>Знать:</b> технологии управления массой тела, и регуляции психического состояния.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Уметь:</b> учитывать морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Владеть:</b> умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни.	7 сем.	-	9 сем.
<b>ПК-20</b>	<b>Знать:</b> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Уметь:</b> использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	7 сем.	-	9 сем.
	<b>Владеть:</b> способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.	7 сем.	-	9 сем.

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»

Общая трудоемкость дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья» составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

Очная форма обучения – 7 семестр

№	Раздел дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	7	2	2	3	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	7	2	2	3	-	
3	Понятие об уровне здоровья и	7	2	2	3	-	

	функциональных возможностях организма.						
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	7	2	2	3	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	7	2	2	3	-	
6	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	7	2	2	3	-	
7	Болезни цивилизации.	7	-	2	3	-	
8	Разрушители здоровья.	7	2	2	3	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	7	2	2	3	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	7	-	2	3	-	
11	Закаливание и здоровье.	7	2	2	3	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	7	-	2	3	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	7	-	2	3	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	7	-	2	3	-	
15	Психогигиена.	7	-	2	3	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	7	-	2	3	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	7	-	2	3	-	
18	Современные оздоровительные системы.	7	-	2	3	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения – 9 семестр

№	Раздел дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	9	2	2	6	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	9	-	-	6	-	

3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	9	2	2	6	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	9	-	-	6	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	9		-	5	-	
6	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	9	-	-	4	-	
7	Болезни цивилизации.	9	-	2	5	-	
8	Разрушители здоровья.	9	-	-	6	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	9	-	-	6	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	9	-	-	6	-	
11	Закаливание и здоровье.	9	-	-	6	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	9	-	-	6	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	9	-	-	6	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	9	-	-	6	-	
15	Психогигиена.	9	-	-	4	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	9	-	-	4	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	9	-	-	4	-	
18	Современные оздоровительные системы.	9	-	2	4	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>96</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### **Очная форма обучения – 4 семестр (ускоренное)**

№	Раздел дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	4	2	2	3	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей,	4	2	2	3	-	

	факторы его определяющие.						
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	4	2	2	3	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	4	2	2	3	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	4	2	2	3	-	
6	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	4	2	2	3	-	
7	Болезни цивилизации.	4	-	2	3	-	
8	Разрушители здоровья.	4	2	2	3	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	4	2	2	3	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	4	-	2	3	-	
11	Закаливание и здоровье.	4	2	2	3	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	4	-	2	3	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	4	-	2	3	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	4	-	2	3	-	
15	Психогигиена.	4	-	2	3	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	4	-	2	3	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	4	-	2	3	-	
18	Современные оздоровительные системы.	4	-	2	3	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения – 7 семестр (ускоренное)

№	Раздел дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	7	2	2	6	-	
2	Здоровье в системе	7	-	-	6	-	



	общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.						
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	7	-	2	6	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	7	-	-	6	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	7		-	6	-	
6	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	7	-	-	5	-	
7	Болезни цивилизации.	7	-	-	5	-	
8	Разрушители здоровья.	7	-	-	6	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	7	-	-	6	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	7	-	-	6	-	
11	Закаливание и здоровье.	7	-	-	6	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	7	-	-	6	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	7	-	-	6	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	7	-	-	6	-	
15	Психогигиена.	7	-	-	6	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	7	-	-	4	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	7	-	-	4	-	
18	Современные оздоровительные системы.	7	-	2	4	-	
<b>Итого: 108 ч.</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья».**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья» (Приложения к рабочей программе дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья».

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»

## **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

1. Цели и задачи валеологии.
2. Здоровье и факторы его определяющие.
3. Комплексная характеристика состояния здоровья населения.
4. Основные понятия о заболеваемости населения.
5. Индивидуальное здоровье.
6. Общественное здоровье.
7. Основные понятия об уровнях здоровья.
8. Заболеваемость населения.
9. Общебиологическая сущность болезней.
10. Генетические факторы здоровья и болезни.
11. Отрицательное влияния на здоровье антропогенных загрязнений атмосферы и водной среды.
12. Отрицательное влияние на здоровье антропогенных загрязнений почвы и пищевых продуктов.
13. Отрицательное воздействие на здоровье экологических факторов крупных городов.
14. Влияние на здоровье климатогеографических факторов.
15. Радиационные факторы и их отрицательное воздействие на организм.
16. Радиационные загрязнения воздушной и водной среды.
17. Радиационные загрязнения почвы и пищевых продуктов.
18. Меры борьбы с радиационными загрязнениями.
19. Болезни цивилизации.
20. Профилактика болезней цивилизации.
21. Значение и роль здорового образа жизни в современных условиях.
22. Основные составляющие здорового образа жизни.
23. Роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании здорового образа жизни.
24. Основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.

25. Рациональный суточный режим.
26. Правила ухода за телом.
27. Влияние биологических факторов внешней среды.
28. Основные понятия об инфекционных заболеваниях.
29. Основные звенья эпидемиологического процесса.
30. Источники инфекций.
31. Пути распространения инфекций.
32. Различные виды иммунитета.
33. Основные положения профилактики инфекционных заболеваний.
34. Профилактика венерических заболеваний и СПИДа.
35. Методика закаливания воздухом.
36. Методика применения закаливающих водных процедур.
37. Методика закаливания солнечной радиацией.
38. Методика применения сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания).
39. Применение искусственных источников ультрафиолетовой радиации.
40. Значение рационального питания.
41. Система сбалансированного питания.
42. Основные положения оставления пищевых рационов для различных групп населения.
43. Режим питания при различных видах физкультурно-спортивной деятельности.
44. Система низкокалорийного питания.
45. Система раздельного питания.
46. Система вегетарианского питания.
47. Методические подходы к голоданию
48. Оптимальный двигательный режим.
49. Комплексное воздействие физических упражнений на организм.
50. Методика выполнения физических упражнений во время и после работы.

51. Основные положения занятий оздоровительной ходьбой.
52. Основные положения занятий оздоровительным бегом.
53. Основные положения занятий аэробикой и фитнес гимнастикой.
54. Психоэмоциональное напряжение и здоровье.
55. Влияние положительных и отрицательных эмоций.
56. Средства и методы сохранения и укрепления психического здоровья.
57. Методика саморегуляций эмоциями.
58. Основные условия гармонии семейной жизни.
59. Профилактика нарушений в сексуальной сфере.
60. Отрицательное влияние абортов.
61. Основные положения применения средств и методов восстановления и повышения работоспособности.
62. Педагогические средства восстановления.
63. Гигиенические средства восстановления.
64. Медико-биологические средства восстановления.
65. Психологические средства восстановления.
66. Оптимальные условия при занятиях физическими упражнениями и спортом.
67. Особенности отечественной, европейской и американской оздоровительных систем.
68. Особенности азиатской и индийской оздоровительных систем.

**Примерный перечень вопросов к диф. зачету по всей дисциплине  
«Технологии повышения эффективности укрепления здоровья» для  
студентов очной формы обучения в 7 семестре и заочной формы обучения  
в 9 семестре**

1. Цели и задачи валеологии.
2. Здоровье и факторы его определяющие.
3. Комплексная характеристика состояния здоровья населения.
4. Основные понятия о заболеваемости населения.
5. Индивидуальное здоровье.

6. Общественное здоровье.
7. Основные понятия об уровнях здоровья.
8. Заболеваемость населения.
9. Общебиологическая сущность болезней.
10. Генетические факторы здоровья и болезни.
11. Отрицательное влияния на здоровье антропогенных загрязнений атмосферы и водной среды.
12. Отрицательное влияние на здоровье антропогенных загрязнений почвы и пищевых продуктов.
13. Отрицательное воздействие на здоровье экологических факторов крупных городов.
14. Влияние на здоровье климатогеографических факторов.
15. Радиационные факторы и их отрицательное воздействие на организм.
16. Радиационные загрязнения воздушной и водной среды.
17. Радиационные загрязнения почвы и пищевых продуктов.
18. Меры борьбы с радиационными загрязнениями.
19. Болезни цивилизации.
20. Профилактика болезней цивилизации.
21. Значение и роль здорового образа жизни в современных условиях.
22. Основные составляющие здорового образа жизни.
23. Роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании здорового образа жизни.
24. Основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.
25. Рациональный суточный режим.
26. Правила ухода за телом.
27. Влияние биологических факторов внешней среды.
28. Основные понятия об инфекционных заболеваниях.
29. Основные звенья эпидемиологического процесса.
30. Источники инфекций.
31. Пути распространения инфекций.

32. Различные виды иммунитета.
33. Основные положения профилактики инфекционных заболеваний.
34. Профилактика венерических заболеваний и СПИДа.
35. Методика закаливания воздухом.
36. Методика применения закаливающих водных процедур.
37. Методика закаливания солнечной радиацией.
38. Методика применения сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания).
39. Применение искусственных источников ультрафиолетовой радиации.
40. Значение рационального питания.
41. Система сбалансированного питания.
42. Основные положения составления пищевых рационов для различных групп населения.
43. Режим питания при различных видах физкультурно-спортивной деятельности.
44. Система низкокалорийного питания.
45. Система раздельного питания.
46. Система вегетарианского питания.
47. Методические подходы к голоданию
48. Оптимальный двигательный режим.
49. Комплексное воздействие физических упражнений на организм.
50. Методика выполнения физических упражнений во время и после работы.
51. Основные положения занятий оздоровительной ходьбой.
52. Основные положения занятий оздоровительным бегом.
53. Основные положения занятий аэробикой и фитнес гимнастикой.
54. Психоэмоциональное напряжение и здоровье.
55. Влияние положительных и отрицательных эмоций.
56. Средства и методы сохранения и укрепления психического здоровья.
57. Методика саморегуляции эмоциями.

58. Основные условия гармонии семейной жизни.
59. Профилактика нарушений в сексуальной сфере.
60. Отрицательное влияние абортов.
61. Основные положения применения средств и методов восстановления и повышения работоспособности.
62. Педагогические средства восстановления.
63. Гигиенические средства восстановления.
64. Медико-биологические средства восстановления.
65. Психологические средства восстановления.
66. Оптимальные условия при занятиях физическими упражнениями и спортом.
67. Особенности отечественной, европейской и американской оздоровительных систем.
68. Особенности азиатской и индийской оздоровительных систем.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»**

*а) Основная литература:*

1. Вайнер, Э.Н. Валеология : учебник для вузов / Э.Н. Вайнер .— 10-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2016 .— 448 с. <https://rucont.ru/efd/244801>.
2. Качегарова, Н. Л. Валеология : учеб. пособие / Брянск. гос. инженерно-технол. акад., Н. Л. Качегарова .— Брянск : БГИТА, 2012 .— 192 с. <https://rucont.ru/efd/225907>
3. Нидюлин, В.А. Курс лекций по валеологии / В.А. Нидюлин .— 2013 .— 102 с. <https://rucont.ru/efd/292763>

*б) Дополнительная литература:*

1. Асанова Н.В. Самооценка здоровья и ее взаимосвязь с базовыми жизненными ценностями в разных возрастных группах / Н.В. Асанова, О.М. Разумникова // Валеология. - 2013. - N 2. - С. 33-38.

2. Баканова А.Ф. Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодежи = Forming of healthy style of vital functions and problem of individualization of physical preparedness of students' youth / Баканова А.Ф. // Физическое воспитание студентов. - 2012. - N 1. - С. 8-12.

3. Батоцыренова Т.Е. Отношение студентов к здоровому стилю жизни / Т.Е. Батоцыренова, М.Е. Дмитриева, Ю.А. Миронова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - N 6. - С. 23.

4. Верхорубова О.В. О здоровье как о ценности в образовании / О.В. Верхорубова // Физическая культура в школе. - 2016. - N 4. - С. 9-13.

5. Власова И.А. Качество и количество физического здоровья населения / И.А. Власова, Г.И. Губин, В.А. Епифанов // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2012. - N 2. - С. 43-47

6. Горелов А.А. О зависимости соматического здоровья студентов от величины их двигательной активности / А.А. Горелов, О.Г. Румба // Вестн. спортив. науки. - 2013. - N 2. - С. 36-39.

**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 «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»,** включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»:*

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

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

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



## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»**

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 «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль - «Спортивная подготовка» форма обучения – очная и заочная форма обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»: 4 семестр очной формы обучения и 9 семестр 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) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Факторы обеспечивающие здоровье»	5-6	5
2	Выступление на семинаре «Болезни цивилизации»	7-8	5
3	Выступление на семинаре «Профилактика венерических заболеваний»	9-10	5
4	Выступление на семинаре «Разрушители здоровья»	11-12	5
5	Выступление на семинаре «Современные оздоровительные системы»	13-14	5
6	Тест по теме: «Рациональное питание и нетрадиционные системы питания»	15-16	10
7	Тест по теме: «Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма»	17	10
8	Написание реферата по теме: «Технологии оздоровительной физической культуры»	5-19	15
9	Презентация по теме: «Валеология семейной жизни и сексуальных отношений»	18	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Диф. зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «Предмет и основные понятия валеологии»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Здоровье в системе общечеловеческих ценностей»</i>	5
4	<i>Подготовка доклада «Болезни цивилизации», пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме «Разрушители здоровья»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни и его составляющие»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Закаливание и здоровье»</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 «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья», завершающихся диф. зачетом**

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

**Шкала успеваемости по дисциплинам «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья», при проведении текущего контроля успеваемости**

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра спортивная медицина**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.8.3 ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья» составляет 108 часов – 3 зачетные единицы.**

**2. Семестр освоения дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»: 7**

**3. Цель освоения дисциплины: «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья» - овладение студентами современными научными знаниями в области науки о здоровье, которая связана с необходимостью формирования культуры здоровья, раскрытия механизмов сохранения, формирования и укрепления здоровья в процессе индивидуального развития и реализации потенциала человека с учетом генетических, физиологических, психологических, интеллектуальных, генеративных функций, а также для формирования здорового образа жизни.**

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»:**

**ОК-8** – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**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-10** - способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения 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-20** - способность организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения.

## 5. Краткое содержание дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»:

### Очная форма обучения – 7 семестр

№	Раздел дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	7	2	2	3	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	7	2	2	3	-	
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	7	2	2	3	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	7	2	2	3	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	7	2	2	3	-	
6	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	7	2	2	3	-	
7	Болезни цивилизации.	7	-	2	3	-	

8	Разрушители здоровья.	7	2	2	3	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	7	2	2	3	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	7	-	2	3	-	
11	Закаливание и здоровье.	7	2	2	3	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	7	-	2	3	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	7	-	2	3	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	7	-	2	3	-	
15	Психогигиена.	7	-	2	3	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	7	-	2	3	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	7	-	2	3	-	
18	Современные оздоровительные системы.	7	-	2	3	-	
<b>Итого: 108 ч.</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения – 9 семестр

№	Раздел дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	9	2	2	6	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	9	-	-	6	-	
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	9	2	2	6	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	9	-	-	6	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	9	-	-	5	-	
6	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	9	-	-	4	-	

7	Болезни цивилизации.	9	-	2	5	-	
8	Разрушители здоровья.	9	-	-	6	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	9	-	-	6	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	9	-	-	6	-	
11	Закаливание и здоровье.	9	-	-	6	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	9	-	-	6	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	9	-	-	6	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	9	-	-	6	-	
15	Психогигиена.	9	-	-	4	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	9	-	-	4	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	9	-	-	4	-	
18	Современные оздоровительные системы.	9	-	2	4	-	
<b>Итого: 108 ч.</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>96</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Очная форма обучения – 4 семестр (ускоренное)

№	Раздел дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	4	2	2	3	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	4	2	2	3	-	
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	4	2	2	3	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	4	2	2	3	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	4	2	2	3	-	
6	Влияние радиационных факторов	4	2	2	3	-	



	на состояние здоровья.						
7	Болезни цивилизации.	4	-	2	3	-	
8	Разрушители здоровья.	4	2	2	3	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	4	2	2	3	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	4	-	2	3	-	
11	Закаливание и здоровье.	4	2	2	3	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	4	-	2	3	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	4	-	2	3	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	4	-	2	3	-	
15	Психогигиена.	4	-	2	3	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	4	-	2	3	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	4	-	2	3	-	
18	Современные оздоровительные системы.	4	-	2	3	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения – 8 семестр (ускоренное)

№	Раздел дисциплины «Технологии повышения эффективности укрепления здоровья»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	8	2	2	6	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	8	-	-	6	-	
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	8	-	2	6	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	8	-	-	6	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	8	-	-	6	-	

<b>6</b>	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	<b>8</b>	-	-	<b>5</b>	-	
<b>7</b>	Болезни цивилизации.	<b>8</b>	-	-	<b>5</b>	-	
<b>8</b>	Разрушители здоровья.	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>	-	
<b>9</b>	Здоровый образ жизни и его составляющие.	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>	-	
<b>10</b>	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>	-	
<b>11</b>	Закаливание и здоровье.	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>	-	
<b>12</b>	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>	-	
<b>13</b>	Оптимальный двигательный режим.	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>	-	
<b>14</b>	Технологии оздоровительной физической культуры.	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>	-	
<b>15</b>	Психогигиена.	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>	-	
<b>16</b>	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	<b>8</b>	-	-	<b>4</b>	-	
<b>17</b>	Система восстановления и повышения работоспособности.	<b>8</b>	-	-	<b>4</b>	-	
<b>18</b>	Современные оздоровительные системы.	<b>8</b>	-	<b>2</b>	<b>4</b>	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	-	<b>Диф.зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра спортивная медицина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.8.4 ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В СПОРТЕ»**

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 «**Организация питания в спорте**»  
утверждена и рекомендована Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 55 от «28» апреля 2015г.

Рабочая программа дисциплины «**Организация питания в спорте**» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 26 от 17» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины «**Организация питания в спорте**» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 25 от «16» мая 2017 г.

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

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

**Составитель:**

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

Рецензент: д.п.н., профессор, зав.кафедрой МКФФК Гониянц С.А.

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Организация питания в спорте»**

Цель освоения дисциплины «Организация питания в спорте» - овладение студентами основ фундаментальных знаний в области рационального спортивного питания, в зависимости от определенного этапа спортивной тренировки и поставленных педагогических задач для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а также формирования здорового образа жизни. Программа читается на русском языке.

**2. Место дисциплины «Организация питания в спорте» в структуре ООП (ОПОП) – 4 курс, 7 семестр очное и 5 курс 10 семестр заочное обучение.**

Дисциплина относится к вариативной части элективной дисциплины по физической культуре и спорту по выбору Б1.В.ДВ.8.4 рабочей учебной программы для набора 2015 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка».

Роль питания в подготовке высококвалифицированных спортсменов трудно переоценить. Одним из важнейших компонентов обеспечения высокого уровня функционального состояния спортсменов является рациональное сбалансированное питание.

Питание играет важнейшую роль в поддержании здоровья, улучшении спортивных результатов, обеспечении активного долголетия огромной армии людей, которые занимаются спортом ради удовольствия, оздоровления, поддержания высокой работоспособности - спортсменов-любителей, или, как их часто называют в России, физкультурников.

*Рациональное питание* - это своевременное и правильно организованное обеспечение организма оптимальным количеством пищи, включающей энергию и пищевые вещества в необходимых количествах и в правильном соотношении.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и развитие организма, возмещает все энергетические и вещественные затраты, увеличивает

его сопротивляемость вредным влияниям окружающей среды, способствует развитию функциональных возможностей и повышает общую и специальную работоспособность.

Данный курс определяет профессиональную компетентность выпускника через формирование теоретических и практических основ здорового образа жизни, знаний о нутрициологии, диетологии, различных систем питания, 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 общая и специальная гигиена, экология, анатомия, спортивная медицина, физиология, педагогика, психология,, биология, БЖД, философия и др.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Организация питания в спорте», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Организация питания в спорте»	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
ОПК-11	<b>Знать:</b> биологическую ценность пищевых компонентов и суточную потребность в них.	7 сем.	-	10 сем.
	<b>Уметь:</b> выявлять отклонения здоровья, вызванные нарушением питания.	7 сем.	-	10 сем.
	<b>Владеть:</b> навыками контроля питания на спортивных объектах.	7 сем.	-	10 сем.
ПК-19	<b>Знать:</b> эколого-климатические аспекты питания.	7 сем.	-	10 сем.
	<b>Уметь:</b> оценивать санитарно-эпидемиологическую экспертизу пищевых продуктов.	7 сем.	-	10 сем.
	<b>Владеть:</b> методами подбора продуктов для различных диет питания.	7 сем.	-	10 сем.

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Организация питания в спорте»

Общая трудоемкость дисциплины «Организация питания в спорте» составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

Очная форма обучения – 7 семестр

№	Раздел дисциплины «Организация питания в спорте»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие принципы организации питания.	7	2	2	3	-	
2	Доброкачественность питания.	7	-	2	3	-	
3	Продовольственная безопасность: показатели, критерии, категории и масштабы.	7	2	2	3	-	
4	Меры профилактики инфекционных заболеваний при выезде в зарубежные страны.	7	2	2	3	-	
5	Понятие о лечебно-профилактическом питании.	7	2	2	3	-	
6	Энерготраты, качественный состав питания.	7	2	2	3	-	
7	Значение и нормы содержания отдельных пищевых веществ в питании человека.	7	2	2	3	-	
8	Вода. Витамины и витаминоподобные соединения. Минеральные вещества.	7	-	2	3	-	
9	Рекомендуемые пищевые продукты для составления оптимального рациона.	7	2	2	3	-	
10	Режимы питания.	7	-	2	3	-	
11	Особенности питания в различных климатических условиях.	7	2	2	3	-	
12	Питательные смеси и препараты. Биокорректоры.	7	2	2	3	-	
13	Питание при трансмеридиальных перелетах.	7	-	2	3	-	
14	Питание в связи с регулированием массы тела.	7	-	2	3	-	
15	Кулинарные рецепты для	7	-	2	3	-	

	регулирования массы тела.						
16	Питание по группам крови.	7	-	2	3	-	
17	Расстройства питания – анорексия и булимия.	7	2	2	3	-	
18	Частные советы. Практические рекомендации по диетологии.	7	-	2	3	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>20</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения – 10 семестр

№	Раздел дисциплины «Организация питания в спорте»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие принципы организации питания.	10	2	-	5	-	
2	Доброкачественность питания.	10	-	2	5	-	
3	Продовольственная безопасность: показатели, критерии, категории и масштабы.	10	-	-	5	-	
4	Меры профилактики инфекционных заболеваний при выезде в зарубежные страны.	10	-	-	5	-	
5	Понятие о лечебно-профилактическом питании.	10	-	-	5	-	
6	Энерготраты, качественный состав питания.	10	-	-	5	-	
7	Значение и нормы содержания отдельных пищевых веществ в питании человека.	10	-	2	5	-	
8	Вода. Витамины и витаминоподобные соединения. Минеральные вещества.	10	-	-	5	-	
9	Рекомендуемые пищевые продукты для составления оптимального рациона.	10	2	2	6	-	
10	Режимы питания.	10	-	-	5	-	
11	Особенности питания в различных климатических условиях.	10	-	-	5	-	
12	Питательные смеси и препараты. Биокорректоры.	10	-	-	6	-	
13	Питание при трансмеридиальных перелетах.	10	-	-	5	-	
14	Питание в связи с регулированием	10	-	-	6	-	



	массы тела.						
15	Кулинарные рецепты для регулирования массы тела.	10	-	-	6	-	
16	Питание по группам крови.	10	-	-	5	-	
17	Расстройства питания – анорексия и булимия.	10	-	-	6	-	
18	Частные советы. Практические рекомендации по диетологии.	10	-	2	6	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>96</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Организация питания в спорте».**

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Организация питания в спорте»

### **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

1. Общие и частные вопросы спортивной диетологии.
2. Общие положения организации питания спортсменов.
3. Расстройства питания – анорексия и булимия.
4. Санитарно-эпидемиологическая экспертиза пищевых продуктов.
5. Микробные пищевые отравления.
6. Питание по группам крови.
7. Диета для циклических видов спорта.
8. Диета для ациклических видов спорта.
9. Особенности диеты спортсменов.
10. Особенности питания для представителей силовых видов спорта.
11. Экологические аспекты питания спортсмена.
12. Немикробные пищевые отравления.
13. Спортивная диетология как наука.
14. Понятие о биологически активных добавках (БАД) и их гигиеническая характеристика.

15. Меры профилактики пищевых отравлений при выезде в зарубежные страны.

16. Система обеспечения безопасности питания спортсменов.

17. Обеспечение доброкачественности спортивного питания.

18. Фальсификация продуктов как проблема безопасности питания.

19. Рекомендуемые пищевые продукты для рациона спортсмена.

20. Биологически активные добавки в спортивной практике.

21. Основы спортивной диетологии.

22. Расстройства питания. Меры профилактики и борьбы.

23. Санитарно-гигиенические аспекты обеспечения питания спортсмена.

24. Система сбалансированного питания.

25. Основные положения составления пищевых рационов для различных групп населения.

26. Режим питания при различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

27. Система низкокалорийного питания.

28. Система раздельного питания.

29. Система вегетарианского питания.

30. Методические подходы к голоданию

**Примерный перечень вопросов к диф. зачету по всей дисциплине  
«Организация питания в спорте» для студентов очной формы обучения в  
7 семестре и заочной формы обучения в 10 семестре**

1. Продовольственная безопасность: показатели, критерии, категории и масштабы.

2. Организационно-методические основы обеспечения безопасности питания спортсменов высокой квалификации и представителей базового уровня спортивного мастерства, физкультурников

3. Понятия доброкачественности питания и фальсификации продуктов.

4. Обеспечение безопасности применения средств адекватного питания - неотъемлемая часть подготовки спортсменов.

5. Меры профилактики пищевых отравлений при выезде в зарубежные страны.
6. Профилактика острых кишечных инфекций.
7. Гигиенические требования к оборудованию и содержанию предприятий общественного питания.
8. Профилактика пищевых отравлений.
9. Классификация пищевых отравлений.
10. Микробные пищевые отравления.
11. Немикробные пищевые отравления.
12. Зоонозные инфекции и их профилактика.
13. Гельминтозы и их профилактика.
14. Роль санитарно-эпидемиологической экспертизы в обеспечении качества и безопасности пищевых продуктов.
15. Экспертиза пищевых продуктов, полученных с применением генной инженерии.
16. Сроки годности особо скоропортящихся и скоропортящихся продуктов при температуре  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$  (СанПиН 2.3.2.1324-03).
17. Производственный контроль и требования к качеству продукции общественного питания.
18. Оценка недоброкачества продуктов.
19. Меры профилактики пищевых отравлений при выезде в зарубежные страны.
20. Понятие о биологически активных веществах.
21. Понятие о биологически активных добавках (БАД) и их гигиеническая характеристика.
22. Нутрицевтики, парафармацевтики и пробиотики.
23. Белковые и белково-углеводные препараты и смеси.
24. Углеводные и углеводно-минеральные напитки и смеси.
25. Питательные смеси, содержащие углеводы и полиненасыщенные жирные кислоты.

26. Питательные смеси, напитки и блюда, обогащенные полиненасыщенными жирными кислотами и белками.

27. Современные натуральные БАД и биокорректоры спортивного назначения.

28. Пробиотики и пребиотики.

29. Разработка оптимального питания спортсменов - олимпийцев с учётом климатических особенностей.

30. Спортивная диетология как наука.

31. Теория питания и спортивная диетология.

32. Особенности диеты спортсменов.

33. Особенности питания для представителей силовых видов спорта.

34. Диета для циклических видов спорта.

35. Питание единоборцев.

36. Особенности питания спортсменов - экстремалов.

37. Понятие о лечебно-профилактическом питании.

38. Диеты при гастритах.

39. Экологические аспекты питания спортсмена.

40. Питание по группам крови.

42. Расстройства питания – анорексия и булимия.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Организация питания в спорте»**

### *а) Основная литература:*

1. Полиевский С.А. Безопасность адекватного питания спортсменов и туристов: учеб. пособие / С.А. Полиевский, Г.А. Ямалетдинова. - Екатеринбург: [Изд-во Гуманитар. ун-т], 2013. - 168 с.

2. Полиевский С.А. Спортивная диетология: учеб. для студентов высш. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" / С.А. Полиевский. - М.: Academia, 2015. - 202 с.

### *б) Дополнительная литература:*

1. Дифференциация питания детей в современных российских семьях: Социально-экономический аспект /Гайфуллин, Мигунова, Садыков // Здоровье и образование в XXI веке. Журнал научных статей .— 2016 <https://rucont.ru/efd/384622>

2. Качество питания семей с детьми в условиях современной российской действительности /Мигунова, Садыков // Здоровье и образование в XXI веке. Журнал научных статей .— 2016 <https://rucont.ru/efd/384624>

3. Питание как неотъемлемая часть культуры человека /Колесникова // Воспитательная работа в школе .— 2016. <https://rucont.ru/efd/402509>

4. Спортивное питание: требования и современные подходы /Никитюк, Ключкова, Рожкова //Вопросы диетологии .— 2014 <https://rucont.ru/efd/611621>

5. Исследование отношения студентов различной специализации физкультурного факультета к спортивному питанию /В.Ю. Зиамбетов .— 2013 <https://rucont.ru/efd/247042>

**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 «Организация питания в спорте»,** включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины «Организация питания в спорте»:*

- 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 «Организация питания в спорте»**

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 «Организация питания в спорте» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 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 «Организация питания в спорте»: 7 семестр очной и 10 семестр заочной форм обучения

Форма промежуточной аттестации: диф. зачет.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Доброкачественность питания»	7-8	5
2	Выступление на семинаре «Меры профилактики инфекционных заболеваний при выезде в зарубежные страны»	9-10	5
3	Выступление на семинаре «Энерготраты, качественный состав питания»	11-12	5
4	Выступление на семинаре «Режимы питания»	13-14	5
5	Выступление на семинаре «Особенности питания в различных климатических условиях»	15-16	5
6	Тест по теме: «Питание по группам крови»	17	10
7	Тест по теме «Биокорректоры»	18	10
8	Написание реферата по теме: «Общие принципы организации питания»	10-20	15
9	Презентация по теме: «Расстройства питания – анорексия и булимия»	19	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Диф.зачет		20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «Доброкачественность питания»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Режимы питания»</i>	5
4	<i>Подготовка доклада «Питание по группам крови», пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме «Биокорректоры»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Особенности питания в различных климатических условиях»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Расстройства питания – анорексия и булимия»</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 «Организация питания в спорте», завершающихся диф. зачетом

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

#### Шкала успеваемости по дисциплинам «Организация питания в спорте», при проведении текущего контроля успеваемости

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



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



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

**Кафедра спортивная медицина**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.8.4 ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В СПОРТЕ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Организация питания в спорте» составляет 108 часов – 3 зачетные единицы.**

**2. Семестр освоения дисциплины «Организация питания в спорте»: 7**

**3. Цель освоения дисциплины: «Организация питания в спорте» -** овладение студентами основ фундаментальных знаний в области рационального спортивного питания, в зависимости от определенного этапа спортивной тренировки и поставленных педагогических задач для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а также формирования здорового образа жизни.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: «Организация питания в спорте»:**

**ОПК-11-** способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;

**ПК-19** - способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

**5. Краткое содержание дисциплины «Питание в спорте»:**  
**Очная форма обучения – 7 семестр**

№	Раздел дисциплины «Питание в спорте»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие принципы организации питания.	7	2	2	5	-	

2	Доброкачественность питания.	7	-	2	5	-	
3	Продовольственная безопасность: показатели, критерии, категории и масштабы.	7	2	2	5	-	
4	Меры профилактики инфекционных заболеваний при выезде в зарубежные страны.	7	2	2	5	-	
5	Понятие о лечебно-профилактическом питании.	7	2	2	5	-	
6	Энерготраты, качественный состав питания.	7	2	2	5	-	
7	Значение и нормы содержания отдельных пищевых веществ в питании человека.	7	2	2	5	-	
8	Вода. Витамины и витаминоподобные соединения. Минеральные вещества.	7	-	2	5	-	
9	Рекомендуемые пищевые продукты для составления оптимального рациона.	7	2	2	5	-	
10	Режимы питания.	7	-	2	5	-	
11	Особенности питания в различных климатических условиях.	7	2	2	5	-	
12	Питательные смеси и препараты. Биокорректоры.	7	2	2	5	-	
13	Питание при трансмеридиальных перелетах.	7	-	2	5	-	
14	Питание в связи с регулированием массы тела.	7	-	2	5	-	
15	Кулинарные рецепты для регулирования массы тела.	7	-	2	5	-	
16	Питание по группам крови.	7	-	-	5	-	
17	Расстройства питания – анорексия и булимия.	7	2	2	5	-	
18	Частные советы. Практические рекомендации по диетологии.	7	-	2	5	-	
	<b>Итого: 144 ч.</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения – 10 семестр

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

1	Общие принципы организации питания.	10	2	-	5	-	
2	Доброкачественность питания.	10	-	2	5	-	
3	Продовольственная безопасность: показатели, критерии, категории и масштабы.	10	-	-	6	-	
4	Меры профилактики инфекционных заболеваний при выезде в зарубежные страны.	10	-	-	6	-	
5	Понятие о лечебно-профилактическом питании.	10	-	-	6	-	
6	Энерготраты, качественный состав питания.	10	-	-	8	-	
7	Значение и нормы содержания отдельных пищевых веществ в питании человека.	10	-	2	8	-	
8	Вода. Витамины и витаминоподобные соединения. Минеральные вещества.	10	-	-	8	-	
9	Рекомендуемые пищевые продукты для составления оптимального рациона.	10	2	2	8	-	
10	Режимы питания.	10	-	-	8	-	
11	Особенности питания в различных климатических условиях.	10	-	-	8	-	
12	Питательные смеси и препараты. Биокорректоры.	10	-	-	8	-	
13	Питание при трансмеридиальных перелетах.	10	-	-	8	-	
14	Питание в связи с регулированием массы тела.	10	-	-	8	-	
15	Кулинарные рецепты для регулирования массы тела.	10	-	-	8	-	
16	Питание по группам крови.	10	-	-	8	-	
17	Расстройства питания – анорексия и булимия.	10	-	-	8	-	
18	Частные советы. Практические рекомендации по диетологии.	10	-	2	8	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>132</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра спортивная медицина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.8.4 ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В СПОРТЕ»**

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 «**Организация питания в спорте**»  
утверждена и рекомендована Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 55 от «28» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины «**Организация питания в спорте**»  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 26 от 17» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины «**Организация питания в спорте**»  
обновлена на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № 25 от «16» мая 2017 г.

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

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

**Составитель:**

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

Рецензент: д.п.н., профессор, зав.кафедрой МКФФК Гониянц С.А.

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Организация питания в спорте»**

Цель освоения дисциплины «Организация питания в спорте» - овладение студентами основ фундаментальных знаний в области рационального спортивного питания, в зависимости от определенного этапа спортивной тренировки и поставленных педагогических задач для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а также формирования здорового образа жизни. Программа читается на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Организация питания в спорте» в структуре ООП (ОПОП) – 2 курс, 4 семестр заочное обучение.**

Дисциплина относится к вариативной части элективной дисциплины по физической культуре и спорту по выбору Б1.В.ДВ.8.4 рабочей учебной программы для набора 2015 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка» (ускоренное обучение на базе СПО).

*Рациональное питание* - это своевременное и правильно организованное обеспечение организма оптимальным количеством пищи, включающей энергию и пищевые вещества в необходимых количествах и в правильном соотношении.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и развитие организма, возмещает все энергетические и вещественные затраты, увеличивает его сопротивляемость вредным влияниям окружающей среды, способствует развитию функциональных возможностей и повышает общую и специальную работоспособность.

Данный курс определяет профессиональную компетентность выпускника через формирование теоретических и практических основ здорового образа жизни, знаний о нутрициологии, диетологии, различных систем питания, 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 общая и специальная гигиена, экология, анатомия, спортивная медицина, физиология, педагогика, психология,, биология, БЖД, философия и др.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Организация питания в спорте», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Организация питания в спорте»	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
ОПК-11	<i>Знать:</i> биологическую ценность пищевых компонентов и суточную потребность в них.	-	-	4сем.
	<i>Уметь:</i> выявлять отклонения здоровья, вызванные нарушением питания.	-	-	4сем.
	<i>Владеть:</i> навыками контроля питания на спортивных объектах.	-	-	4сем.
ПК-19	<i>Знать:</i> эколого-климатические аспекты питания	-	-	4сем.
	<i>Уметь:</i> оценивать санитарно-эпидемиологическую экспертизу пищевых продуктов.	-	-	4сем.
	<i>Владеть:</i> методами подбора продуктов для различных диет питания.	-	-	4сем.

### 4. Структура и содержание дисциплины «Организация питания в спорте»

Общая трудоемкость дисциплины «Организация питания в спорте» составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

**Заочная форма обучения – 4 семестр**



№	Раздел дисциплины «Организация питания в спорте»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие принципы организации питания.	4	2	-	7	-	
2	Доброкачественность питания.	4	-	-	7	-	
3	Продовольственная безопасность: показатели, критерии, категории и масштабы.	4	-	2	7	-	
4	Меры профилактики инфекционных заболеваний при выезде в зарубежные страны.	4	-	-	7	-	
5	Понятие о лечебно-профилактическом питании.	4	-	-	7	-	
6	Энерготраты, качественный состав питания.	4	-	2	7	-	
7	Значение и нормы содержания отдельных пищевых веществ в питании человека.	4	-	2	7	-	
8	Питательные смеси и препараты. Биокорректоры.	4	-	-	7	-	
9	Рекомендуемые пищевые продукты для составления оптимального рациона.	4	-	-	7	-	
10	Режимы питания.	4	-	-	7	-	
11	Особенности питания в различных климатических условиях.	4	-	-	6	-	
12	Питание при трансмеридиальных перелетах.	4	-	-	6	-	
13	Питание в связи с регулированием массы тела.	4	-	-	6	-	
14	Расстройства питания – анорексия и булимия.	4	-	-	6	-	
15	Кулинарные рецепты для регулирования массы тела.	4	-	-	6	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Организация питания в спорте».**

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «**Организация питания в спорте**»

### **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

1. Общие и частные вопросы спортивной диетологии.
2. Общие положения организации питания спортсменов.
3. Расстройства питания – анорексия и булимия.
4. Санитарно-эпидемиологическая экспертиза пищевых продуктов.
5. Микробные пищевые отравления.
6. Питание по группам крови.
7. Диета для циклических видов спорта.
8. Диета для ациклических видов спорта.
9. Особенности диеты спортсменов.
10. Особенности питания для представителей силовых видов спорта.
11. Экологические аспекты питания спортсмена.
12. Немикробные пищевые отравления.
13. Спортивная диетология как наука.
14. Понятие о биологически активных добавках (БАД) и их гигиеническая характеристика.
15. Меры профилактики пищевых отравлений при выезде в зарубежные страны.
16. Система обеспечения безопасности питания спортсменов.
17. Обеспечение доброкачественности спортивного питания.
18. Фальсификация продуктов как проблема безопасности питания.
19. Рекомендуемые пищевые продукты для рациона спортсмена.
20. Биологически активные добавки в спортивной практике.
21. Основы спортивной диетологии.

22. Расстройства питания. Меры профилактики и борьбы.
23. Санитарно- гигиенические аспекты обеспечения питания спортсмена.
24. Система сбалансированного питания.
25. Основные положения составления пищевых рационов для различных групп населения.
26. Режим питания при различных видах физкультурно-спортивной деятельности.
27. Система низкокалорийного питания.
28. Система раздельного питания.
29. Система вегетарианского питания.
30. Методические подходы к голоданию

**Примерный перечень вопросов к диф. зачету по всей дисциплине  
«Организация питания в спорте» для студентов заочной форм обучения в 4 семестре**

1. Продовольственная безопасность: показатели, критерии, категории и масштабы.
2. Организационно-методические основы обеспечения безопасности питания спортсменов высокой квалификации и представителей базового уровня спортивного мастерства, физкультурников
3. Понятия доброкачественности питания и фальсификации продуктов.
4. Обеспечение безопасности применения средств адекватного питания - неотъемлемая часть подготовки спортсменов.
5. Меры профилактики пищевых отравлений при выезде в зарубежные страны.
6. Профилактика острых кишечных инфекций.
7. Гигиенические требования к оборудованию и содержанию предприятий общественного питания.
8. Профилактика пищевых отравлений.
9. Классификация пищевых отравлений.
10. Микробные пищевые отравления.

11. Немикробные пищевые отравления.
12. Зоонозные инфекции и их профилактика.
13. Гельминтозы и их профилактика.
14. Роль санитарно-эпидемиологической экспертизы в обеспечении качества и безопасности пищевых продуктов.
15. Экспертиза пищевых продуктов, полученных с применением генной инженерии.
16. Сроки годности особо скоропортящихся и скоропортящихся продуктов при температуре  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$  (СанПиН 2.3.2.1324-03).
17. Производственный контроль и требования к качеству продукции общественного питания.
18. Оценка недоброкачества продуктов.
19. Меры профилактики пищевых отравлений при выезде в зарубежные страны.
20. Понятие о биологически активных веществах.
21. Понятие о биологически активных добавках (БАД) и их гигиеническая характеристика.
22. Нутрицевтики, парафармацевтики и пробиотики.
23. Белковые и белково-углеводные препараты и смеси.
24. Углеводные и углеводно-минеральные напитки и смеси.
25. Питательные смеси, содержащие углеводы и полиненасыщенные жирные кислоты.
26. Питательные смеси, напитки и блюда, обогащенные полиненасыщенными жирными кислотами и белками.
27. Современные натуральные БАД и биокорректоры спортивного назначения.
28. Пробиотики и пребиотики.
29. Разработка оптимального питания спортсменов - олимпийцев с учётом климатических особенностей.
30. Спортивная диетология как наука.

31. Теория питания и спортивная диетология.
32. Особенности диеты спортсменов.
33. Особенности питания для представителей силовых видов спорта.
34. Диета для циклических видов спорта.
35. Питание единоборцев.
36. Особенности питания спортсменов - экстремалов.
37. Понятие о лечебно-профилактическом питании.
38. Диеты при гастритах.
39. Экологические аспекты питания спортсмена.
40. Питание по группам крови.
42. Расстройства питания – анорексия и булимия.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Организация питания в спорте»**

*а) Основная литература:*

1. Полиевский С.А. Безопасность адекватного питания спортсменов и туристов: учеб. пособие / С.А. Полиевский, Г.А. Ямалетдинова. - Екатеринбург: [Изд-во Гуманитар. ун-т], 2013. - 168 с.

2. Полиевский С.А. Спортивная диетология: учеб. для студентов высш. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" / С.А. Полиевский. - М.: Academia, 2015. - 202 с.

*б) Дополнительная литература:*

1. Дифференциация питания детей в современных российских семьях: Социально-экономический аспект /Гайфуллин, Мигунова, Садыков // Здоровье и образование в XXI веке. Журнал научных статей .— 2016 <https://rucont.ru/efd/384622>

2. Качество питания семей с детьми в условиях современной российской действительности /Мигунова, Садыков // Здоровье и образование в XXI веке. Журнал научных статей .— 2016 <https://rucont.ru/efd/384624>

3. Питание как неотъемлемая часть культуры человека /Колесникова // Воспитательная работа в школе .— 2016. <https://rucont.ru/efd/402509>

4. Спортивное питание: требования и современные подходы /Никитюк, Ключкова, Рожкова //Вопросы диетологии .— 2014 <https://rucont.ru/efd/611621>

5. Исследование отношения студентов различной специализации физкультурного факультета к спортивному питанию /В.Ю. Зиамбетов .— 2013 <https://rucont.ru/efd/247042>

**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 «Организация питания в спорте»,** включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины «Организация питания в спорте»:*

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

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

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

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Организация питания в спорте»**

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 «Организация питания в спорте» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль - «Спортивная подготовка» форма обучения – заочная (ускоренное обучение на базе СПО)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины «Организация питания в спорте»: 4 семестр 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 заочной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Доброкачественность питания»	В течение семестра	5
2	Выступление на семинаре «Меры профилактики инфекционных заболеваний при выезде в зарубежные страны»	В течение семестра	5
3	Выступление на семинаре «Энерготраты, качественный состав питания»	В течение семестра	5
4	Выступление на семинаре «Режимы питания»	В течение семестра	5
5	Выступление на семинаре «Особенности питания в различных климатических условиях»	В течение семестра	5
6	Тест по теме: «Питание по группам крови»	В течение семестра	10
7	Тест по теме «Биокорректоры»	В течение семестра	10
8	Написание реферата по теме: «Общие принципы организации питания»	В течение семестра	15
9	Презентация по теме: «Расстройства питания – анорексия и булимия»	В течение семестра	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Диф.зачет</b>		<b>20</b>

	<b>ИТОГО:</b>		<b>100 баллов</b>
--	---------------	--	-------------------



*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «Доброкачественность питания»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Режимы питания»</i>	5
4	<i>Подготовка доклада «Питание по группам крови», пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме «Биокорректоры»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Особенности питания в различных климатических условиях»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Расстройства питания – анорексия и булимия»</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 «Организация питания в спорте», завершающихся диф. зачетом

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

#### Шкала успеваемости по дисциплинам «Организация питания в спорте», при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



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

**Кафедра спортивная медицина**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.8.4 ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В СПОРТЕ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Организация питания в спорте» составляет 108 часа – 3 зачетные единицы.**

**2. Семестр освоения дисциплины «Организация питания в спорте»: 4**

**3. Цель освоения дисциплины: «Организация питания в спорте» -** овладение студентами основ фундаментальных знаний в области рационального спортивного питания, в зависимости от определенного этапа спортивной тренировки и поставленных педагогических задач для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а также формирования здорового образа жизни.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: «Организация питания в спорте»:**

**ОПК-11** - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;

**ПК-19** – способность организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения.

**5. Краткое содержание дисциплины «Организация питания в спорте»:**  
**Заочная форма обучения – 4 семестр**

№	Раздел дисциплины «Организация питания в спорте»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие принципы организации питания.	4	2	-	7	-	
2	Доброкачество питания.	4	-	-	7	-	

3	Продовольственная безопасность: показатели, критерии, категории и масштабы.	4	-	2	7	-	
4	Меры профилактики инфекционных заболеваний при выезде в зарубежные страны.	4	-	-	7	-	
5	Понятие о лечебно-профилактическом питании.	4	-	-	7	-	
6	Энерготраты, качественный состав питания.	4	-	2	7	-	
7	Значение и нормы содержания отдельных пищевых веществ в питании человека.	4	-	2	7	-	
8	Питательные смеси и препараты. Биокорректоры.	4	-	-	7	-	
9	Рекомендуемые пищевые продукты для составления оптимального рациона.	4	-	-	7	-	
10	Режимы питания.	4	-	-	7	-	
11	Особенности питания в различных климатических условиях.	4	-	-	6	-	
12	Питание при трансмеридиальных перелетах.	4	-	-	6	-	
13	Питание в связи с регулированием массы тела.	4	-	-	6	-	
14	Расстройства питания – анорексия и булимия.	4	-	-	6	-	
15	Кулинарные рецепты для регулирования массы тела.	4	-	-	6	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		2	6	100	-	<b>Диф.зачет</b>

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.9.1 Спортивное фехтование»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 – «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики единоборств  
(наименование)  
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики фехтования, современного  
пятиборья, восточных боевых искусств  
(наименование)  
Протокол № 29 от «19» апреля 2017 г.

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

---

(наименование)

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

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

---

(наименование)

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

Составители:

Рыжкова Лариса Геннадьевна, доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Мовшович А.Д. – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Моисеев Александр Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Киселев В.П. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Сидорова В.В. - кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

## Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины по выбору (модуля) «Спортивное фехтование» являются – изучение видов спортивного фехтования, основ методик начального обучения приемам и боевым действиям, необходимых для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» в рамках освоения средств и методов базовых видов спорта.

Дисциплина (модуль) «Спортивное фехтование» реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Спортивное фехтование» относится к вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата, как дисциплина по выбору

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач, быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физической культуры, спортивная биомеханика, теория и методика избранного вида спорта, теория спорта, спортивная физиология, цивилизация и спорт, психология физической культуры и спорта, и т.д.

В соответствие с этим, программа дисциплины «Спортивное фехтование» является интегрирующей, формирующей профессиональные компетентности бакалавра по физической культуре.

Окончательное формирование компетенций осуществляется в ходе практик и оценивается в ходе ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<b>Знать:</b> – основы подготовки в фехтовании с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.			10
	<b>Уметь:</b> – осуществлять подготовку в избранном виде спорта с применением средств и методов спортивного фехтования.			10
	<b>Владеть:</b> – технологиями использования средств и методов фехтования в избранном виде спорта.			

<b>ОПК-6</b>	<b>Знать:</b> – основы проведения занятий спортивным фехтованием рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.			10
	<b>Уметь:</b> – применять средства и методы фехтования для повышения уровня психологической, физической и интеллектуальной подготовленности занимающихся.			10
	<b>Владеть:</b> – рекреативными и оздоровительными фехтовальными технологиями			
<b>ПК-3</b>	<b>Знать:</b> – основы подбора и составления комплексов фехтовальных упражнений для использования в тренировочном занятии			10
	<b>Уметь:</b> – составление упражнений различной направленности с использованием элементов фехтовального поединка			10
	<b>Владеть:</b> – технологией подбора упражнений и использованием комплексов фехтовальных упражнений по ходу учебного занятия			

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

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

#### Заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования.	10	2		6		
2.	Системы ведения боя в различных видах фехтованиях		2		6		
3.	Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага)			2	6		



4.	Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами			2	6		
5.	Тренировка передвижений			2	6		
6.	Выбор боевых действий для применения в схватках				8		
7.	Применение разновидностей подготавливающих действий			2	6		
8.	Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики				8		
9.	Управление боевой практикой				8		
<b>Всего: 72 часа</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>60</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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

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

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

### **Содержание зачетных требований для студентов в X семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы подготовки в фехтовании с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
2. Подготовка в избранном виде спорта с применением средств и методов спортивного фехтования.
3. Технология использования средств и методов фехтования в избранном виде спорта.
4. Основы проведения занятий спортивным фехтованием рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.
5. Средства и методы фехтования направленные на повышение уровня психологической, физической и интеллектуальной подготовленности занимающихся.
6. Рекреативные и оздоровительные фехтовальные технологии.
7. Основы подбора и составления комплексов фехтовальных упражнений для использования в тренировочном занятии
8. Составление упражнений различной направленности с использованием элементов фехтовального поединка
9. Технология подбора упражнений и использования комплексов фехтовальных упражнений по ходу учебного занятия.
10. Общие характеристики соревновательной деятельности в фехтовании.
11. Техника движений клинком.

12. Система ведения боя в фехтовании на рапирах.
13. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на рапирах.
14. Управление рапирой в индивидуальных упражнениях
15. Управление рапирой в упражнениях на мишенях и тренажерах
16. Выбор действия в заданной (избранной) ситуации.
17. Выбор атаки на основе оценки реагирований партнера.
18. Выбор действия на основе предварительной информации о намерениях партнера
19. Выбор момента для начала атаки.
20. Объединение установок на предвосхищение момента начала действий и выбор длины передвижений в упражнениях между партнерами.
21. Тактическое назначение и ситуации для применения действий разведки и маскировки, вызовов и помех в фехтовании на рапирах.
22. Техничко-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на рапирах
23. Система ведения боя в фехтовании на саблях.
24. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на саблях.
25. Управление саблём в индивидуальных упражнениях.
26. Управление саблём в упражнениях на мишенях и тренажерах.
27. Разновидности подготавливающих действий и ситуаций для их применения в фехтовании на саблях.
28. Техничко-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на саблях.
29. Система ведения боя в фехтовании на шпагах.
30. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на шпагах.
31. Управление шпагой в индивидуальных упражнениях.
32. Управление шпагой в упражнениях на мишенях и тренажерах.
33. Разновидности подготавливающих действий и ситуаций для их применения в фехтовании на шпагах.
34. Техничко-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на шпагах.
35. Основные требования к технике передвижений.
36. Комбинации приемов передвижений.
37. Фехтование как вид спортивного единоборства и средства физического воспитания.
38. История фехтования как система владения холодным оружием, вида спорта олимпийской программы.
39. Условия тренировки и соревнований.
40. Средства и методики восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.
41. Занятия фехтованием и формирование личностных качеств спортсмена.
42. Модели ведения тренировочных боев.
43. Направленность методик и установок тренера на повышение эффективности боевой практики.
44. Объекты анализа для тренеров и самооценок спортсменов в итогах применения действий по ходу боевой практики.
45. Бои без учета нанесенных и полученных уколов (ударов).

46. Бои с партнерами различной квалификации.
47. Бои с регламентацией тактических (двигательных) возможностей участников.
48. Бои с различным уровнем экстремальности условий противоборства.
49. Бои тренировочные с воображаемым противником.
50. Бои разминочные.
51. Техничко-тактические установки тренера перед боевой практикой для совершенствования состава действий.
52. Тактические основы подготовки и применения боевых действий.
53. Обучение и первоначальная тренировка.
54. Фехтование как спорт и педагогическая дисциплина.

#### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

##### **а) основная литература**

1. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 331 с.
2. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. – М.: Человек, 2013. – 232 с.
3. Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера – М.: Изд. ФОН, 1997. – 385 с.

##### **б) дополнительная литература**

1. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование. Индивидуальный урок. – М.: Советская Россия, 1962. – 183 с.
2. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 181 с.
3. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев: Здоров'я, 1977. – 181 с.
4. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.
5. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 195 с.
6. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 127 с.
7. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический Проект, 2008. – 119 с.
8. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
9. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
10. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах (Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования). – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 160 с.
11. Тышлер Г.Д., Бычков Ю.М., Тышлер Д.А. Тренировка чемпиона. – М.: «Терра-Спорт», 2006. – 231 с.
12. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 127 с.
13. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1996. – 74 с.
14. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2001. – 254 с.

15. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков: Учебно-методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2008. – 153 с.
16. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка: методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.
17. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. От новичка до чемпиона. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
18. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка. – М.: Академический проект, 2007. – 180 с.
19. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. – М.: Академический Проект, 2010. – 133 с.
20. Фехтование : Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 1999. – 160 с.
21. Фехтование : Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

- <http://rusfencing.ru> – Федерация фехтования России

- <http://www.fie.ch/> – Международная федерация фехтования

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  - <i>Microsoft Word</i> - <i>Microsoft Excel</i> - <i>Microsoft PowerPoint</i> - <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: <i>Редактор текстовый,</i> <i>Редактор табличный,</i> <i>Редактор деловой графики и презентаций</i> <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 «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)

### 7.1. Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов

#### 7.1 Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов

1. Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на рапирах / Техническая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.
2. Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на рапирах / Тактическая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.
3. Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Техническая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.
4. Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Тактическая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.
5. Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на саблях / Техническая и тактическая тренировка // Видео фильм DVD (26 мин), 1991.
6. Тышлер Г.Д. Тренировка передвижений // Видео фильм DVD (30 мин), 2003.

#### 7.2 Тренажер Тышлера

Тренажер Тышлера («ТТ») имеет 8 различных режимов работы (программ тренировки), для которых может быть создано бесконечное количество упражнений в дополнение к тем, что представлены в настоящем пособии.

Прибор запрограммирован на воспроизведение непредсказуемой последовательности звуковых сигналов для тренировки простых двигательных реакций. В результате многолетних наблюдений выявлено точное соотношение между последовательностью сигналов для тренировки реакций выбора (выбор из двух возможных действий), реакций переключения (от заданного действия к другому действию), предвосхищения дистанции, тренировки передвижений и др.

Реагирование на звуковые сигналы поможет овладеть ритмическими особенностями выполнения технически сложных движений, как в гимнастике, прыжках в воду, фигурном катании.

Известно, что для того, чтобы добиться результатов в современном спорте, необходимо тренироваться 5-6 раз в неделю и даже несколько раз в день. Это не позволяет совмещать спорт, работу и личную жизнь. Решить такую проблему теперь поможет «ТТ», он позволяет моделировать индивидуальный урок с тренером и даже фехтовальный поединок, облегчает тренировку передвижений. Повторение часто используемых и наиболее

эффективных приемов, применяемых в бою или фехтовальном уроке, помогает спортсменам совершенствовать технику их выполнения, скорость, точность, направления реагирования и принятие рациональных решений намного быстрее, чем в бою.

### **7.3 Фехтовальный тренажер ФТ-1**

Фехтовальный тренажер ФТ-1 (в дальнейшем тренажер) предназначен для повышения эффективности тренировок и оказания помощи тренеру по оценке текущего состояния одного или двух спортсменов в двух видах оружия: рапира и шпага.

Тренажер имеет большое количество настроек для создания оптимального режима тренировки. Настройка тренажера производится тренером или спортсменом вручную перед тренировочным циклом (в дальнейшем ТЦ).

ТЦ начинается сразу после нажатия кнопки «Старт». С этого момента тренажер в автоматическом режиме задает темп и объем тренировочного цикла, порядок действий спортсмена, а также получение, обработку и отображение различной числовой информации, включающей в себя, в том числе, время реакции и точность попадания в цель.

Тренажер предназначен для совершенствования техники фехтования на рапирах и шпагах.

Тренажер оснащен десятью стационарными датчиками и одним переносным, среди которых: фронтальные (6 штук), левые боковые (2 штуки) и правые боковые (2 штуки). В каждой тренировке работают только две группы датчиков. В зависимости от стойки, которая может быть изменена при помощи кнопки «стойка» на пульте дистанционного управления, возможны только два варианта группировки датчиков:

- при левосторонней стойке задействованы фронтальные и левые боковые датчики;
- при правосторонней стойке задействованы фронтальные и правые боковые датчики.

Тренажер поддерживает четыре вида переключения стационарных датчиков:

- простой (всегда выбирается один датчик);
- змейка (в каждой попытке выбирается новый датчик);
- случайный (в каждой попытке выбирается новый датчик в случайном порядке);
- смешанный (выполняется поочередно по 10 попыток в режимах: «простой», «змейка» и «случайный»). В «простом» режиме можно выбрать необходимый датчик последовательным нажатием на кнопку «режим» пульта дистанционного управления.

Тренажер может находиться в одном из трех режимов:

- «автономный» (к тренажеру не подключен кабель связи с другим тренажером);
- «ведущий» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведущий»);
- «ведомый» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведомый»).

### **7.4. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

- 7.4.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
- 7.4.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
- 7.4.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.
- 7.4.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
- 7.4.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
- 7.4.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- 7.4.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- 7.4.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
- 7.4.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.
- 7.4.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

- 7.4.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
- 7.4.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**  
*по дисциплине (модулю) «Спортивное фехтование» для обучающихся*  
*института спорта и физического воспитания, 5 курса, направления*  
*подготовки 49.03.01 «Физическая культура»*  
*направленности (профилю) Спортивная подготовка*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Сроки изучения дисциплины (модуля): 10 семестр

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль заданий для самостоятельной работы: 1. Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования. Специальная информация в системе обучения и тренировки фехтовальщиков. 2. Системы ведения боя в различных видах фехтованиях. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага). 3. Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами. Тренировка передвижений. 4. Выбор боевых действий для применения в схватках. Тактические знания в обучении фехтованию. Применение разновидностей подготавливающих действий. 5. Техничко-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики. Управление боевой практикой.	5 5 5 5 5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага) 2. Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами 3. Применение разновидностей подготавливающих действий 4. Выбор и применение боевых действий в ходе боевой практики	10 10 10 10



	5. Судейство фехтовальных поединков на различных видах оружия.	10
4	Сдача дифференцированного зачета	15
Всего:		100

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом**

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных единоборств**

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

**«Б1.В.ДВ.9.1 Спортивное фехтование»**

Направление подготовки:  
49.03.01 – «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц.**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 10 (заочная).**

**Цель освоения дисциплины (модуля):** сформировать у бакалавров педагогические навыки организации тренировочного процесса и соревнований по фехтованию на колясках для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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

– способность осуществлять подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ОПК-3);

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

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

**Заочная форма обучения**

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования.	10	2		6		
2.	Системы ведения боя в различных видах фехтованиях		2		6		
3.	Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага)			2	6		
4.	Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами			2	6		
5.	Тренировка передвижений			2	6		
6.	Выбор боевых действий для применения в схватках				8		

7.	Применение разновидностей подготавливающих действий			2	6		
8.	Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики				8		
9.	Управление боевой практикой				8		
<b>Всего: 72 часа</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>60</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.9.1 Спортивное фехтование»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 – «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики единоборств  
(наименование)  
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики фехтования, современного  
пятиборья, восточных боевых искусств  
(наименование)  
Протокол № 29 от «19» апреля 2017 г.

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

---

(наименование)

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

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

---

(наименование)

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

Составители:

Рыжкова Лариса Геннадьевна, доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Мовшович А.Д. – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Моисеев Александр Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Киселев В.П. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Сидорова В.В. - кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

## Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины по выбору (модуля) «Спортивное фехтование» являются – изучение видов спортивного фехтования, основ методик начального обучения приемам и боевым действиям, необходимых для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» в рамках освоения средств и методов базовых видов спорта.

Дисциплина (модуль) «Спортивное фехтование» реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Спортивное фехтование» относится к вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата, как дисциплина по выбору

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач, быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физической культуры, спортивная биомеханика, теория и методика избранного вида спорта, теория спорта, спортивная физиология, цивилизация и спорт, психология физической культуры и спорта, и т.д.

В соответствие с этим, программа дисциплины «Спортивное фехтование» является интегрирующей, формирующей профессиональные компетентности бакалавра по физической культуре.

Окончательное формирование компетенций осуществляется в ходе практик и оценивается в ходе ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<b>Знать:</b> – основы подготовки в фехтовании с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.	8		
	<b>Уметь:</b> – осуществлять подготовку в избранном виде спорта с применением средств и методов спортивного фехтования.	8		
	<b>Владеть:</b> – технологиями использования средств и методов фехтования в избранном виде спорта.	8		

<b>ОПК-6</b>	<b>Знать:</b> – основы проведения занятий спортивным фехтованием рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	8		
	<b>Уметь:</b> – применять средства и методы фехтования для повышения уровня психологической, физической и интеллектуальной подготовленности занимающихся.	8		
	<b>Владеть:</b> – рекреативными и оздоровительными фехтовальными технологиями	8		
<b>ПК-3</b>	<b>Знать:</b> – основы подбора и составления комплексов фехтовальных упражнений для использования в тренировочном занятии	8		
	<b>Уметь:</b> – составление упражнений различной направленности с использованием элементов фехтовального поединка	8		
	<b>Владеть:</b> – технологией подбора упражнений и использованием комплексов фехтовальных упражнений по ходу учебного занятия	8		

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

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

#### Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования.	8	2		6		
2.	Системы ведения боя в различных видах фехтованиях		2		6		
3.	Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага)		2	2	4		



4.	Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами			2	6		
5.	Тренировка передвижений			4	4		
6.	Выбор боевых действий для применения в схватках			6	2		
7.	Применение разновидностей подготавливающих действий			6	2		
8.	Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики			4	4		
9.	Управление боевой практикой			6	2		
<b>Всего: 72 часа</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

#### **Содержание зачетных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы подготовки в фехтовании с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
2. Подготовка в избранном виде спорта с применением средств и методов спортивного фехтования.
3. Технология использования средств и методов фехтования в избранном виде спорта.
4. Основы проведения занятий спортивным фехтованием рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.
5. Средства и методы фехтования направленные на повышение уровня психологической, физической и интеллектуальной подготовленности занимающихся.
6. Рекреативные и оздоровительные фехтовальные технологии.
7. Основы подбора и составления комплексов фехтовальных упражнений для использования в тренировочном занятии
8. Составление упражнений различной направленности с использованием элементов фехтовального поединка
9. Технология подбора упражнений и использования комплексов фехтовальных упражнений по ходу учебного занятия.
10. Общие характеристики соревновательной деятельности в фехтовании.
11. Техника движений клинком.

12. Система ведения боя в фехтовании на рапирах.
13. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на рапирах.
14. Управление рапирой в индивидуальных упражнениях
15. Управление рапирой в упражнениях на мишенях и тренажерах
16. Выбор действия в заданной (избранной) ситуации.
17. Выбор атаки на основе оценки реагирований партнера.
18. Выбор действия на основе предварительной информации о намерениях партнера
19. Выбор момента для начала атаки.
20. Объединение установок на предвосхищение момента начала действий и выбор длины передвижений в упражнениях между партнерами.
21. Тактическое назначение и ситуации для применения действий разведки и маскировки, вызовов и помех в фехтовании на рапирах.
22. Техничко-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на рапирах
23. Система ведения боя в фехтовании на саблях.
24. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на саблях.
25. Управление саблём в индивидуальных упражнениях.
26. Управление саблём в упражнениях на мишенях и тренажерах.
27. Разновидности подготавливающих действий и ситуаций для их применения в фехтовании на саблях.
28. Техничко-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на саблях.
29. Система ведения боя в фехтовании на шпагах.
30. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на шпагах.
31. Управление шпагой в индивидуальных упражнениях.
32. Управление шпагой в упражнениях на мишенях и тренажерах.
33. Разновидности подготавливающих действий и ситуаций для их применения в фехтовании на шпагах.
34. Техничко-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на шпагах.
35. Основные требования к технике передвижений.
36. Комбинации приемов передвижений.
37. Фехтование как вид спортивного единоборства и средства физического воспитания.
38. История фехтования как система владения холодным оружием, вида спорта олимпийской программы.
39. Условия тренировки и соревнований.
40. Средства и методики восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.
41. Занятия фехтованием и формирование личностных качеств спортсмена.
42. Модели ведения тренировочных боев.
43. Направленность методик и установок тренера на повышение эффективности боевой практики.
44. Объекты анализа для тренеров и самооценок спортсменов в итогах применения действий по ходу боевой практики.
45. Бои без учета нанесенных и полученных уколов (ударов).

46. Бои с партнерами различной квалификации.
47. Бои с регламентацией тактических (двигательных) возможностей участников.
48. Бои с различным уровнем экстремальности условий противоборства.
49. Бои тренировочные с воображаемым противником.
50. Бои разминочные.
51. Техничко-тактические установки тренера перед боевой практикой для совершенствования состава действий.
52. Тактические основы подготовки и применения боевых действий.
53. Обучение и первоначальная тренировка.
54. Фехтование как спорт и педагогическая дисциплина.

#### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

##### **а) основная литература**

1. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 331 с.
2. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. – М.: Человек, 2013. – 232 с.
3. Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера – М.: Изд. ФОН, 1997. – 385 с.

##### **б) дополнительная литература**

1. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование. Индивидуальный урок. – М.: Советская Россия, 1962. – 183 с.
2. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 181 с.
3. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев: Здоров'я, 1977. – 181 с.
4. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.
5. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 195 с.
6. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 127 с.
7. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический Проект, 2008. – 119 с.
8. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
9. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
10. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах (Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования). – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 160 с.
11. Тышлер Г.Д., Бычков Ю.М., Тышлер Д.А. Тренировка чемпиона. – М.: «Терра-Спорт», 2006. – 231 с.
12. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 127 с.
13. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1996. – 74 с.
14. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2001. – 254 с.

15. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков: Учебно-методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2008. – 153 с.
16. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка: методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.
17. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. От новичка до чемпиона. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
18. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка. – М.: Академический проект, 2007. – 180 с.
19. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. – М.: Академический Проект, 2010. – 133 с.
20. Фехтование : Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 1999. – 160 с.
21. Фехтование : Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

- <http://rusfencing.ru> – Федерация фехтования России

- <http://www.fie.ch/> – Международная федерация фехтования

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  - <i>Microsoft Word</i> - <i>Microsoft Excel</i> - <i>Microsoft PowerPoint</i> - <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: <i>Редактор текстовый,</i> <i>Редактор табличный,</i> <i>Редактор деловой графики и презентаций</i> <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 «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)

### 7.1. Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов

#### 7.1 Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов

1. Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на рапирах / Техническая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.
2. Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на рапирах / Тактическая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.
3. Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Техническая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.
4. Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Тактическая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.
5. Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на саблях / Техническая и тактическая тренировка // Видео фильм DVD (26 мин), 1991.
6. Тышлер Г.Д. Тренировка передвижений // Видео фильм DVD (30 мин), 2003.

#### 7.2 Тренажер Тышлера

Тренажер Тышлера («ТТ») имеет 8 различных режимов работы (программ тренировки), для которых может быть создано бесконечное количество упражнений в дополнение к тем, что представлены в настоящем пособии.

Прибор запрограммирован на воспроизведение непредсказуемой последовательности звуковых сигналов для тренировки простых двигательных реакций. В результате многолетних наблюдений выявлено точное соотношение между последовательностью сигналов для тренировки реакций выбора (выбор из двух возможных действий), реакций переключения (от заданного действия к другому действию), предвосхищения дистанции, тренировки передвижений и др.

Реагирование на звуковые сигналы поможет овладеть ритмическими особенностями выполнения технически сложных движений, как в гимнастике, прыжках в воду, фигурном катании.

Известно, что для того, чтобы добиться результатов в современном спорте, необходимо тренироваться 5-6 раз в неделю и даже несколько раз в день. Это не позволяет совмещать спорт, работу и личную жизнь. Решить такую проблему теперь поможет «ТТ», он позволяет моделировать индивидуальный урок с тренером и даже фехтовальный поединок, облегчает тренировку передвижений. Повторение часто используемых и наиболее

эффективных приемов, применяемых в бою или фехтовальном уроке, помогает спортсменам совершенствовать технику их выполнения, скорость, точность, направления реагирования и принятие рациональных решений намного быстрее, чем в бою.

### **7.3 Фехтовальный тренажер ФТ-1**

Фехтовальный тренажер ФТ-1 (в дальнейшем тренажер) предназначен для повышения эффективности тренировок и оказания помощи тренеру по оценке текущего состояния одного или двух спортсменов в двух видах оружия: рапира и шпага.

Тренажер имеет большое количество настроек для создания оптимального режима тренировки. Настройка тренажера производится тренером или спортсменом вручную перед тренировочным циклом (в дальнейшем ТЦ).

ТЦ начинается сразу после нажатия кнопки «Старт». С этого момента тренажер в автоматическом режиме задает темп и объем тренировочного цикла, порядок действий спортсмена, а также получение, обработку и отображение различной числовой информации, включающей в себя, в том числе, время реакции и точность попадания в цель.

Тренажер предназначен для совершенствования техники фехтования на рапирах и шпагах.

Тренажер оснащен десятью стационарными датчиками и одним переносным, среди которых: фронтальные (6 штук), левые боковые (2 штуки) и правые боковые (2 штуки). В каждой тренировке работают только две группы датчиков. В зависимости от стойки, которая может быть изменена при помощи кнопки «стойка» на пульте дистанционного управления, возможны только два варианта группировки датчиков:

- при левосторонней стойке задействованы фронтальные и левые боковые датчики;
- при правосторонней стойке задействованы фронтальные и правые боковые датчики.

Тренажер поддерживает четыре вида переключения стационарных датчиков:

- простой (всегда выбирается один датчик);
- змейка (в каждой попытке выбирается новый датчик);
- случайный (в каждой попытке выбирается новый датчик в случайном порядке);
- смешанный (выполняется поочередно по 10 попыток в режимах: «простой», «змейка» и «случайный»). В «простом» режиме можно выбрать необходимый датчик последовательным нажатием на кнопку «режим» пульта дистанционного управления.

Тренажер может находиться в одном из трех режимов:

- «автономный» (к тренажеру не подключен кабель связи с другим тренажером);
- «ведущий» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведущий»);
- «ведомый» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведомый»).

### **7.4. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

- 7.4.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
- 7.4.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
- 7.4.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.
- 7.4.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
- 7.4.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
- 7.4.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- 7.4.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- 7.4.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
- 7.4.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.
- 7.4.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

- 7.4.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
- 7.4.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**  
**по дисциплине (модулю) «Спортивное фехтование» для обучающихся**  
**института спорта и физического воспитания, 4 курса, направления**  
**подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**  
**направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль заданий для самостоятельной работы: 1. Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования. Специальная информация в системе обучения и тренировки фехтовальщиков. 2. Системы ведения боя в различных видах фехтованиях. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага). 3. Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами. Тренировка передвижений. 4. Выбор боевых действий для применения в схватках. Тактические знания в обучении фехтованию. Применение разновидностей подготавливающих действий. 5. Техничко-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики. Управление боевой практикой.	22-23 недели  24-25 недели  26-27 недели  28-29 недели  30-31 недели	5  5  5  5  5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага) 2. Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами 3. Применение разновидностей подготавливающих действий 4. Выбор и применение боевых действий в ходе	22-23 недели  24-25 недели  26-27 недели  28-29	10  10  10  10



	боевой практики 5. Судейство фехтовальных поединков на различных видах оружия.	недели 30-31 недели	10
4	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	32 неделя	15
Всего:			100

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных единоборств**

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

**«Б1.В.ДВ.9.1 Спортивное фехтование»**

Направление подготовки:  
49.03.01 – «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц.**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 8 (очная).**

**Цель освоения дисциплины (модуля):** сформировать у бакалавров педагогические навыки организации тренировочного процесса и соревнований по фехтованию на колясках для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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

– способность осуществлять подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

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

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

**Очная форма обучения**

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования.	8	2		6		
2.	Системы ведения боя в различных видах фехтованиях		2		6		
3.	Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага)		2	2	4		
4.	Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами			2	6		
5.	Тренировка передвижений			4	4		
6.	Выбор боевых действий для применения в схватках			6	2		
7.	Применение разновидностей подготавливающих действий			6	2		

8.	Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики			4	4		
9.	Управление боевой практикой			6	2		
<b>Всего: 72 часа</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		<b>Зачет</b>

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.9.1 Спортивное фехтование»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 – «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики единоборств  
(наименование)  
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики фехтования, современного  
пятиборья, восточных боевых искусств  
(наименование)  
Протокол № 29 от «19» апреля 2017 г.

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

---

(наименование)

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

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

---

(наименование)

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

Составители:

Рыжкова Лариса Геннадьевна, доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Мовшович А.Д. – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Моисеев Александр Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Киселев В.П. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Сидорова В.В. - кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

## Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины по выбору (модуля) «Спортивное фехтование» являются – изучение видов спортивного фехтования, основ методик начального обучения приемам и боевым действиям, необходимых для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» в рамках освоения средств и методов базовых видов спорта.

Дисциплина (модуль) «Спортивное фехтование» реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Спортивное фехтование» относится к вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата, как дисциплина по выбору

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач, быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физической культуры, спортивная биомеханика, теория и методика избранного вида спорта, теория спорта, спортивная физиология, цивилизация и спорт, психология физической культуры и спорта, и т.д.

В соответствие с этим, программа дисциплины «Спортивное фехтование» является интегрирующей, формирующей профессиональные компетентности бакалавра по физической культуре.

Окончательное формирование компетенций осуществляется в ходе практик и оценивается в ходе ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<b>Знать:</b> – основы подготовки в фехтовании с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.			7
	<b>Уметь:</b> – осуществлять подготовку в избранном виде спорта с применением средств и методов спортивного фехтования.			7
	<b>Владеть:</b> – технологиями использования средств и методов фехтования в избранном виде спорта.			

<b>ОПК-6</b>	<b>Знать:</b> – основы проведения занятий спортивным фехтованием рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.			7
	<b>Уметь:</b> – применять средства и методы фехтования для повышения уровня психологической, физической и интеллектуальной подготовленности занимающихся.			7
	<b>Владеть:</b> – рекреативными и оздоровительными фехтовальными технологиями			7
<b>ПК-3</b>	<b>Знать:</b> – основы подбора и составления комплексов фехтовальных упражнений для использования в тренировочном занятии			7
	<b>Уметь:</b> – составление упражнений различной направленности с использованием элементов фехтовального поединка			7
	<b>Владеть:</b> – технологией подбора упражнений и использованием комплексов фехтовальных упражнений по ходу учебного занятия			7

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

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

#### Заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования.	7	2		6		
2.	Системы ведения боя в различных видах фехтованиях				8		
3.	Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага)			2	6		



4.	Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами			2	6		
5.	Тренировка передвижений			2	6		
6.	Выбор боевых действий для применения в схватках				8		
7.	Применение разновидностей подготавливающих действий				8		
8.	Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики				8		
9.	Управление боевой практикой				8		
<b>Всего: 72 часа</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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

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

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

### **Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы подготовки в фехтовании с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
2. Подготовка в избранном виде спорта с применением средств и методов спортивного фехтования.
3. Технология использования средств и методов фехтования в избранном виде спорта.
4. Основы проведения занятий спортивным фехтованием рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.
5. Средства и методы фехтования направленные на повышение уровня психологической, физической и интеллектуальной подготовленности занимающихся.
6. Рекреативные и оздоровительные фехтовальные технологии.
7. Основы подбора и составления комплексов фехтовальных упражнений для использования в тренировочном занятии
8. Составление упражнений различной направленности с использованием элементов фехтовального поединка
9. Технология подбора упражнений и использования комплексов фехтовальных упражнений по ходу учебного занятия.
10. Общие характеристики соревновательной деятельности в фехтовании.
11. Техника движений клинком.

12. Система ведения боя в фехтовании на рапирах.
13. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на рапирах.
14. Управление рапирой в индивидуальных упражнениях
15. Управление рапирой в упражнениях на мишенях и тренажерах
16. Выбор действия в заданной (избранной) ситуации.
17. Выбор атаки на основе оценки реагирований партнера.
18. Выбор действия на основе предварительной информации о намерениях партнера
19. Выбор момента для начала атаки.
20. Объединение установок на предвосхищение момента начала действий и выбор длины передвижений в упражнениях между партнерами.
21. Тактическое назначение и ситуации для применения действий разведки и маскировки, вызовов и помех в фехтовании на рапирах.
22. Техничко-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на рапирах
23. Система ведения боя в фехтовании на саблях.
24. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на саблях.
25. Управление саблём в индивидуальных упражнениях.
26. Управление саблём в упражнениях на мишенях и тренажерах.
27. Разновидности подготавливающих действий и ситуаций для их применения в фехтовании на саблях.
28. Техничко-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на саблях.
29. Система ведения боя в фехтовании на шпагах.
30. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на шпагах.
31. Управление шпагой в индивидуальных упражнениях.
32. Управление шпагой в упражнениях на мишенях и тренажерах.
33. Разновидности подготавливающих действий и ситуаций для их применения в фехтовании на шпагах.
34. Техничко-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на шпагах.
35. Основные требования к технике передвижений.
36. Комбинации приемов передвижений.
37. Фехтование как вид спортивного единоборства и средства физического воспитания.
38. История фехтования как система владения холодным оружием, вида спорта олимпийской программы.
39. Условия тренировки и соревнований.
40. Средства и методики восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.
41. Занятия фехтованием и формирование личностных качеств спортсмена.
42. Модели ведения тренировочных боев.
43. Направленность методик и установок тренера на повышение эффективности боевой практики.
44. Объекты анализа для тренеров и самооценок спортсменов в итогах применения действий по ходу боевой практики.
45. Бои без учета нанесенных и полученных уколов (ударов).

46. Бои с партнерами различной квалификации.
47. Бои с регламентацией тактических (двигательных) возможностей участников.
48. Бои с различным уровнем экстремальности условий противоборства.
49. Бои тренировочные с воображаемым противником.
50. Бои разминочные.
51. Техничко-тактические установки тренера перед боевой практикой для совершенствования состава действий.
52. Тактические основы подготовки и применения боевых действий.
53. Обучение и первоначальная тренировка.
54. Фехтование как спорт и педагогическая дисциплина.

#### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

##### **а) основная литература**

1. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 331 с.
2. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. – М.: Человек, 2013. – 232 с.
3. Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера – М.: Изд. ФОН, 1997. – 385 с.

##### **б) дополнительная литература**

1. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование. Индивидуальный урок. – М.: Советская Россия, 1962. – 183 с.
2. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 181 с.
3. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев: Здоров'я, 1977. – 181 с.
4. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.
5. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 195 с.
6. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 127 с.
7. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический Проект, 2008. – 119 с.
8. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
9. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
10. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах (Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования). – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 160 с.
11. Тышлер Г.Д., Бычков Ю.М., Тышлер Д.А. Тренировка чемпиона. – М.: «Терра-Спорт», 2006. – 231 с.
12. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 127 с.
13. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1996. – 74 с.
14. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2001. – 254 с.

15. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков: Учебно-методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2008. – 153 с.
16. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка: методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.
17. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. От новичка до чемпиона. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
18. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка. – М.: Академический проект, 2007. – 180 с.
19. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. – М.: Академический Проект, 2010. – 133 с.
20. Фехтование : Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 1999. – 160 с.
21. Фехтование : Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

- <http://rusfencing.ru> – Федерация фехтования России

- <http://www.fie.ch/> – Международная федерация фехтования

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  - <i>Microsoft Word</i> - <i>Microsoft Excel</i> - <i>Microsoft PowerPoint</i> - <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: <i>Редактор текстовый,</i> <i>Редактор табличный,</i> <i>Редактор деловой графики и презентаций</i> <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 «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)

### 7.1. Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов

#### 7.1 Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов

1. Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на рапирах / Техническая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.
2. Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на рапирах / Тактическая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.
3. Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Техническая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.
4. Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Тактическая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.
5. Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на саблях / Техническая и тактическая тренировка // Видео фильм DVD (26 мин), 1991.
6. Тышлер Г.Д. Тренировка передвижений // Видео фильм DVD (30 мин), 2003.

#### 7.2 Тренажер Тышлера

Тренажер Тышлера («ТТ») имеет 8 различных режимов работы (программ тренировки), для которых может быть создано бесконечное количество упражнений в дополнение к тем, что представлены в настоящем пособии.

Прибор запрограммирован на воспроизведение непредсказуемой последовательности звуковых сигналов для тренировки простых двигательных реакций. В результате многолетних наблюдений выявлено точное соотношение между последовательностью сигналов для тренировки реакций выбора (выбор из двух возможных действий), реакций переключения (от заданного действия к другому действию), предвосхищения дистанции, тренировки передвижений и др.

Реагирование на звуковые сигналы поможет овладеть ритмическими особенностями выполнения технически сложных движений, как в гимнастике, прыжках в воду, фигурном катании.

Известно, что для того, чтобы добиться результатов в современном спорте, необходимо тренироваться 5-6 раз в неделю и даже несколько раз в день. Это не позволяет совмещать спорт, работу и личную жизнь. Решить такую проблему теперь поможет «ТТ», он позволяет моделировать индивидуальный урок с тренером и даже фехтовальный поединок, облегчает тренировку передвижений. Повторение часто используемых и наиболее

эффективных приемов, применяемых в бою или фехтовальном уроке, помогает спортсменам совершенствовать технику их выполнения, скорость, точность, направления реагирования и принятие рациональных решений намного быстрее, чем в бою.

### **7.3 Фехтовальный тренажер ФТ-1**

Фехтовальный тренажер ФТ-1 (в дальнейшем тренажер) предназначен для повышения эффективности тренировок и оказания помощи тренеру по оценке текущего состояния одного или двух спортсменов в двух видах оружия: рапира и шпага.

Тренажер имеет большое количество настроек для создания оптимального режима тренировки. Настройка тренажера производится тренером или спортсменом вручную перед тренировочным циклом (в дальнейшем ТЦ).

ТЦ начинается сразу после нажатия кнопки «Старт». С этого момента тренажер в автоматическом режиме задает темп и объем тренировочного цикла, порядок действий спортсмена, а также получение, обработку и отображение различной числовой информации, включающей в себя, в том числе, время реакции и точность попадания в цель.

Тренажер предназначен для совершенствования техники фехтования на рапирах и шпагах.

Тренажер оснащен десятью стационарными датчиками и одним переносным, среди которых: фронтальные (6 штук), левые боковые (2 штуки) и правые боковые (2 штуки). В каждой тренировке работают только две группы датчиков. В зависимости от стойки, которая может быть изменена при помощи кнопки «стойка» на пульте дистанционного управления, возможны только два варианта группировки датчиков:

- при левосторонней стойке задействованы фронтальные и левые боковые датчики;
- при правосторонней стойке задействованы фронтальные и правые боковые датчики.

Тренажер поддерживает четыре вида переключения стационарных датчиков:

- простой (всегда выбирается один датчик);
- змейка (в каждой попытке выбирается новый датчик);
- случайный (в каждой попытке выбирается новый датчик в случайном порядке);
- смешанный (выполняется поочередно по 10 попыток в режимах: «простой», «змейка» и «случайный»). В «простом» режиме можно выбрать необходимый датчик последовательным нажатием на кнопку «режим» пульта дистанционного управления.

Тренажер может находиться в одном из трех режимов:

- «автономный» (к тренажеру не подключен кабель связи с другим тренажером);
- «ведущий» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведущий»);
- «ведомый» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведомый»).

### **7.4. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

- 7.4.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
- 7.4.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
- 7.4.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.
- 7.4.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
- 7.4.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
- 7.4.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- 7.4.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- 7.4.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
- 7.4.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.
- 7.4.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

- 7.4.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
- 7.4.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**  
*по дисциплине (модулю) «Спортивное фехтование» для обучающихся*  
*института спорта и физического воспитания, 4 курса, направления*  
*подготовки 49.03.01 «Физическая культура»*  
*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль заданий для самостоятельной работы: 1. Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования. Специальная информация в системе обучения и тренировки фехтовальщиков. 2. Системы ведения боя в различных видах фехтованиях. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага). 3. Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами. Тренировка передвижений. 4. Выбор боевых действий для применения в схватках. Тактические знания в обучении фехтованию. Применение разновидностей подготавливающих действий. 5. Техничко-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики. Управление боевой практикой.	5 5 5 5 5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага) 2. Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами 3. Применение разновидностей подготавливающих действий 4. Выбор и применение боевых действий в ходе боевой практики	10 10 10 10



	5. Судейство фехтовальных поединков на различных видах оружия.	10
4	Сдача дифференцированного зачета	15
Всего:		100

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом**

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных единоборств**

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

**«Б1.В.ДВ.9.1 Спортивное фехтование»**

Направление подготовки:  
49.03.01 – «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц.**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 7 (заочная).**

**Цель освоения дисциплины (модуля):** сформировать у бакалавров педагогические навыки организации тренировочного процесса и соревнований по фехтованию на колясках для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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

– способность осуществлять подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ОПК-3);

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

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

**Заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)**

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования.	7	2		6		
2.	Системы ведения боя в различных видах фехтованиях				8		
3.	Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага)			2	6		
4.	Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами			2	6		
5.	Тренировка передвижений			2	6		
6.	Выбор боевых действий для применения в схватках				8		

7.	Применение разновидностей подготавливающих действий				8		
8.	Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики				8		
9.	Управление боевой практикой				8		
<b>Всего: 72 часа</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.9.2 Основы техники конькобежного спорта (шорт-трек и  
скоростной бег на коньках)»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Москва – 2017г.

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

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

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Составитель:

Осадченко Людмила Федоровна, доцент кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ;

Чурсин Виктор Андреевич, доцент кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ;

Леонтьева Екатерина Изосимовна, старший преподаватель кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ;

Рецензент:

---

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

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Основы техники конькобежного спорта (шорт-трек и скоростной бег на коньках)» являются:

- овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию шорт-трека, как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта;
- создание у бакалавров целостного представления о зарождении и развитии конькобежного спорта;
- ознакомление с общей характеристикой соревновательной деятельности в шорт-треке и в скоростном беге на коньках;
- овладение спецификой экипировки и подготовки инвентаря конькобежцев;
- ознакомление с техникой и методикой начального обучения катания на коньках, катания по прямой, катания по повороту и способами торможений;
- ознакомление с организацией и проведением занятий по шорт-треку и скоростному бегу на коньках оздоровительной направленности с учетом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Основы техники конькобежного спорта (шорт-трек и скоростной бег на коньках)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка».

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам). Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами профессионального цикла «Теория и методика избранного вида спорта» и

«Спортивно-педагогическое совершенствование», базируется на взаимосвязи с базовыми дисциплинами профессиональной части «Биомеханика», «Теория и методика физической культуры».

В системе физического воспитания конькобежный спорт является наиболее популярным и массовым средством оздоровления, разностороннего развития, закаливания, активного отдыха. Специфика данной дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности.



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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения;	8	10
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;	8	10
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> - состав средств и методов конькобежного спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	8	10
	<i>Уметь:</i> - применять средства и методы конькобежного спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	8	10
<b>ПК-3</b>	<i>Знать:</i> - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности.	8	10
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов	8	10

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

##### Четвертый год обучения (8-ой семестр)

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

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Введение в дисциплину. Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта	8		4	4		
2	Раздел 2 Факторы и причины травматизма, заболеваний, в процессе занятий шорт-треком.	8		4	4		
3	Раздел 3 Экипировка конькобежца, подготовка инвентаря	8		4	4		
4	Раздел 4 Методика обучения катанию на коньках, технике бега в шорт-треке.	8	2	6	6		
5	Раздел 5 Показ, объяснение и проведение подготовительных упражнений на льду.	8	2	4	6		
6	Раздел 6 Организация и проведение соревнований.	8		4	6		
7	Раздел 7 Организация и проведение подвижных игр и игровых упражнений на льду.	8	2	4	6		
8	Зачет	8					Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		

## Пятый год обучения (10-ый семестр)

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

### 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 лекционно-го типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Введение в дисциплину. Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта	10	1	1	8		
2	Раздел 2 Факторы и причины травматизма, заболеваний, в процессе занятий шорт-треком.	10			10		
3	Раздел 3 Экипировка конькобежца, подготовка инвентаря	10		1	6		
4	Раздел 4 Методика обучения катанию на коньках, технике бега в шорт-треке.	10	1	2	10		
5	Раздел 5 Показ, объяснение и проведение подготовительных упражнений на льду.	10	1	2	10		
6	Раздел 6 Организация и проведение соревнований.	10			6		
7	Раздел 7 Организация и проведение подвижных игр и игровых упражнений на льду.	10	1	2	10		
8	Дифференцированный зачет	10					Дифференцированный зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>60</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)).

### **Вопросы для устного ответа:**

1. Где и когда зародился шорт-трек?
2. Назовите виды торможения. Какой вид торможения наиболее часто используют квалифицированные шорт-трековики и почему?
3. Какие базовые упражнения используются при начальном обучении катанию на коньках? Требования к подготовке мест занятий.
4. Инвентарь и экипировка шорт-трековика.
5. Какие базовые упражнения используются при обучении техники бега по прямой?
6. Методика организации и проведения спортивно-оздоровительных мероприятий на коньках с целью оздоровления различных групп населения с учетом возраста, уровня здоровья и подготовленности.
7. Наиболее распространенные травмы при занятиях шорт-треком, причины их возникновения и меры предупреждения.
8. Какие базовые упражнения используются при обучении техники бега по повороту?
9. Какие базовые упражнения используются при обучении техники бега со старта?
10. Подвижные игры и игровые упражнения. Организация игр. Дозирование нагрузки в играх. Планирование подвижных игр. Выбор игры в зависимости от задач урока с учетом возрастных особенностей.
11. Правила соревнований в шорт-треке. Как определяется победитель.
12. Какие дистанции входят в программу соревнований по шорт-треку у мужчин?

13. Какие дистанции входят в программу соревнований по шорт-треку у женщин?
14. Назовите состав главной судейской коллегии в шорт-треке.
15. Кто из главной судейской коллегии находится в поле во время проведения забегов?
16. Кто из главной судейской коллегии находится в поле во время проведения эстафет?
17. Какую дистанцию преодолевают шорт-трековики в эстафете у мужчин и сколько кругов она занимает?
18. Какую дистанцию преодолевают шорт-трековики в эстафете у женщин и сколько кругов она занимает?
19. За сколько кругов до финиша в индивидуальных забегах дается выстрел и что он означает?
20. За сколько кругов до финиша в эстафетных забегах дается выстрел и что он означает?
21. Опишите алгоритм организации самостоятельных занятий по шорт-треку.
22. Гигиенические требования, предъявляемые к занятиям шорт-треком.
23. Противопоказания и ограничения по состоянию здоровья для занятий шорт-треком.
24. Влияние шорт-трека на организм занимающихся различных возрастных групп.
25. Шорт-трек как способ активного эмоционального отдыха.
26. Влияние шорт-трека на воспитание физических качеств занимающихся.
27. Почему занятия шорт-треком способствуют развитию органов дыхания?
28. Какие физические качества воспитываются во время занятий шорт-треком?
29. Как занятия шорт-треком влияют на мышечный аппарат детей?
30. Какие ошибки наиболее часто встречаются у новичков при выполнении специальных упражнений на коньках?

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

освоение умений применять средства и методы конькобежного спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста. **Выполнение практических заданий:**

1. Опишите причины травматизма в конькобежном спорте. Их профилактика.
2. Охарактеризуйте форму и содержание самостоятельных занятий по конькобежному спорту.
3. Опишите алгоритм проведения занятий конькобежным спортом в условиях открытого катка.
4. Опишите алгоритм проведения занятий конькобежным спортом в условиях крытого катка.
5. Опишите алгоритм проведения занятий конькобежным спортом с лицами различного пола и возраста.
6. Опишите алгоритм проведения одной из подвижных игр на льду в шорт-треке.

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

а) Основная литература:

1. Конькобежный спорт : учеб. для ин-ов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Степаненко Е.П. - М.: ФиС, 1977. – 264 с.
2. Конькобежный спорт и шорт-трек: Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 1999 г.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня высш. физкультур, образования / Л.П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб [и др.]: Лань, 2005. - 378 с.
4. Морфологические критерии отбора и контроля в конькобежном спорте : метод. рекомендации / ком. по физ. культуре и спорту при Сов. Мин. СССР; ВНИИФК. - М.: б. и., 1985. - 19 с.
5. Стенин Б.А. Конькобежный спорт : учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов по специальности "Физ. воспитание" : доп. Гос. ком СССР по народ. образованию / Б.А. Стенин, В.Г. Половцев. - М.: Просвещение, 1990. - 176 с.

б) Дополнительная литература:

1. Анализ изменений и основные тенденции совершенствования программ и календаря проведения ежегодных чемпионатов Европы и мира, международных соревнований по фигурному катанию, конькобежному спорту и шорт-треку (1893-1998 г. г.) : метод, пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК / Панов Г.м., Жгун Е.В., Котенко Н.В., Разинов Ю.И.; РГАФК. - М. , 1999. - 36 с.
2. Подарь Г.К. Игры юных конькобежцев :метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФКа / Подарь Г.К. - М.: б. и., 1985. - 36 с.
3. Панов Г.М. Летняя подготовка конькобежцев / Панов Герман Михайлович. - М.: ФиС, 1973.- 143 с.

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

1. Союз конькобежцев России [www.russkating.ru/](http://www.russkating.ru/)
2. Международный союз конькобежцев [www.isu.org/](http://www.isu.org/)
3. Конькобежный центр московской области [www.kolomna-speed-skating.com/](http://www.kolomna-speed-skating.com/)

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

**Учебные видеофильмы:**

- Тренировка сильнейших конькобежцев Норвегии. ИСУ,
- История конькобежного спорта

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

***Отечественные базы данных:***

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

***Зарубежные базы данных:***

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

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

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

- компьютерный класс;
- аудитория для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа;
- аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций;
- спортивный комплекс: ледовая арена (для занятий шорт-треком и фигурным катанием);
- помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для конькобежного спорта.

**Оргтехника (год выпуска):**

- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц), клавиатура, мышь – 2004г.
- Компьютер «Cel 500/64/10/4» - 2004г.
- Копировальный аппарат «Canon PC-860» - 2004г.
- Принтер «HP Laser Jet – 1300» (2шт.), 2003 и 2004г.



- Компьютер - 2007г.
- Ноутбук «HP» - 2007г.
- Монитор «Philips NEC-1550 V-15» - 2004г.
- Принтер «HP Laser Jet-1320» - 2002г.
- Монитор «Samsung» - 2007г.
- Диктофон – 2007г.
- Ноутбук – 1шт. – 2009г.
- Компьютер-стандарт – 10шт. – 2009г.
- Монитор-17" - 2шт. – 2009г.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «Основы техники конькобежного спорта (шорт-трек и скоростной бег на коньках)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4(5) курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка, очной и заочной форм обучения***

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках  
 Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр – очная форма; 10 семестр - заочная форма;  
 Форма промежуточного контроля: *зачет – 8 семестр, дифференцированный зачет 10 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Опрос по разделу 2: «Факторы и причины травматизма, заболеваний, в процессе занятий шорт-треком»</i>		10
2	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3 «Экипировка конькобежца, подготовка инвентаря»</i>		10
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4 «Методика обучения</i>		10

	<i>катанию на коньках, технике бега в шорт-треке»</i>		
4	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6: «Организация и проведение массовых соревнований»</b>		10
5	<b>Доклад, сообщение по разделу 4: «Методика обучения катанию на коньках, технике бега в шорт-треке»</b>		10
6	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7 «Организация и проведение подвижных игр и игровых упражнений на льду»</b>		10
7	<b>Тесты действий по разделу 5: «Показ, объяснение и проведение подготовительных упражнений на льду»</b>		10
8	Посещение занятий	Весь период	10
	<b>Зачет/Дифференцированный. зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3 «Экипировка конькобежца, подготовка инвентаря»</i>	5
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4 «Методика обучения катанию на коньках, технике бега в шорт-треке»</i>	10
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6: «Организация и проведение массовых соревнований»</i>	5
5	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7 «Организация и проведение подвижных игр и игровых упражнений на льду»</i>	5
6	<i>Доклад, сообщение по разделу 4: «Методика обучения катанию на коньках, технике бега в шорт-треке»</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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

**«Б1.В.ДВ.9.2 Основы техники конькобежного спорта (шорт-трек и  
скоростной бег на коньках)»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Москва – 2017 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 8 семестр – очная форма обучения, 10 семестр – заочная форма обучения..

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

Целью освоения дисциплины «Основы техники конькобежного спорта (шорт-трек и скоростной бег на коньках)» является обеспечение готовности к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций для решения воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач с использованием конькобежного спорта в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли.

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

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;

ПК – 3 способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Введение в дисциплину. Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта	8		4	4		
2	Раздел 2 Факторы и причины травматизма, заболеваний, в процессе занятий шорт-треком.	8		4	4		
3	Раздел 3 Экипировка конькобежца, подготовка инвентаря	8		4	4		
4	Раздел 4 Методика обучения катанию на коньках, технике бега в шорт-треке.	8	2	6	6		
5	Раздел 5 Показ, объяснение и проведение подготовительных упражнений на льду.	8	2	4	6		
6	Раздел 6 Организация и проведение соревнований.	8		4	6		
7	Раздел 7 Организация и проведение подвижных игр и игровых упражнений на льду.	8	2	4	6		

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Введение в дисциплину. Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта	10	1	1	8		
2	Раздел 2 Факторы и причины травматизма, заболеваний, в процессе занятий шорт-треком.	10			10		
3	Раздел 3 Экипировка конькобежца, подготовка инвентаря	10		1	6		
4	Раздел 4 Методика обучения катанию на коньках, технике бега в шорт-треке.	10	1	2	10		
5	Раздел 5 Показ, объяснение и проведение подготовительных упражнений на льду.	10	1	2	10		
6	Раздел 6 Организация и проведение соревнований.	10			6		
7	Раздел 7 Организация и проведение подвижных игр и игровых упражнений на льду.	10	1	2	10		

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.9.2 Основы техники конькобежного спорта (шорт-трек и  
скоростной бег на коньках)»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная ускоренная на базе ВПО*  
Год набора 2015г.

Москва – 2017г.



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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания

Протокол № 18 от «05» мая 2016 г.  
Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания  
(  
Протокол № 19 от «24» апреля 2017 г.

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

---

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

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

---

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

Составители: Осадченко Людмила Федоровна – доцент кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»,

Чурсин Виктор Андреевич – доцент кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

Леонтьева Екатерина Изосимовна – старший преподаватель кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

---

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

## **1.Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Основы ТИМ конькобежного спорта (шорт-трек). Методика преподавания» являются:

- овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию шорт-трека, как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта;
- создание у бакалавров целостного представления о зарождении и развитии шорт-трека;- ознакомление с общей характеристикой соревновательной деятельности в шорт-треке;
- овладение спецификой экипировки и подготовки инвентаря шорт-трековика
- ознакомление с техникой и методикой начального обучения катания на коньках, катание по прямой, катание по повороту, способами торможений.
- ознакомление с организацией и проведением занятий по шорт-треку оздоровительной направленности с учетом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

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

Дисциплина «Основы ТИМ конькобежного спорта (шорт-трек). Методика преподавания» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка».

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

В системе физического воспитания шорт-трек является наиболее популярным и массовым средством оздоровления, разностороннего развития,

закаливания, активного отдыха. Специфика данной дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности преимущественно в естественных зимних природных условиях, что необходимо учитывать при организации и проведении практических занятий.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	4	6
	<i>Уметь:</i> - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	4	6
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта	4	6
<b>ПК-3</b>	<i>Знать:</i> - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности	4	6
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов	4	6

## 2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

### Заочная 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	<b>Раздел 1</b> Введение в дисциплину. Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта	6		1	8		
2	<b>Раздел 2</b> Факторы и причины травматизма, заболеваний, в процессе занятий шорт-треком.	6		1	8		
3	<b>Раздел 3</b> Экипировка конькобежца, подготовка инвентаря	6			8		
4	<b>Раздел 4</b> Методика	6	1	1	10		

	обучения катанию на коньках, технике бега в шорт-треке.						
<b>5</b>	<b>Раздел 5</b> Показ, объяснение и проведение подготовительных упражнений на льду.	6	1	1	10		
<b>6</b>	Организация и проведение соревнований.	6		1	10		
<b>7</b>	Организация и проведение подвижных игр и игровых упражнений на льду.	6		1	10		
<b>8</b>	<b>Зачет/ оц</b>						<b>5</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</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).

### **Оценочные средства для контроля успеваемости по итогам освоения дисциплины.**

#### **Контрольные вопросы и практические задания**

1.Специфика соревновательной деятельности и определения результатов в олимпийских видах конькобежного спорта (скоростного бега на коньках и шорт-трека) .

2. Владение технологией выбора и подготовки инвентаря, одежды для шорт-трека, с учетом погодных условий.
3. Требования к подготовке мест занятий.
4. Владение основами техники и методикой обучения катанию на коньках
5. Методика организации и проведения спортивно-оздоровительных мероприятий на коньках с целью оздоровления различных групп населения с учетом возраста, уровня здоровья и подготовленности.
6. Наиболее распространенные травмы при занятиях шорт-треком, причины их возникновения и меры предупреждения.
7. Использование катания на коньках в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию.
8. Подвижные игры и игровые упражнения. Организация игр. Дозирование нагрузки в играх. Планирование подвижных игр. Выбор игры в зависимости от задач урока с учетом возрастных особенностей.

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

### **6.1. Рекомендуемая (основная) литература (конькобежный спорт).**

1. Конькобежный спорт : учеб. для ин-ов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Степаненко Е.П. - М.: ФиС, 1977. – 264 с.
2. Морфологические критерии отбора и контроля в конькобежном спорте : метод. рекомендации / ком. по физ. культуре и спорту при Сов. Мин. СССР; ВНИИФК. - М.: б. и., 1985. - 19 с.
3. Стенин Б.А. Конькобежный спорт : учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов по специальности "Физ. воспитание" : доп. Гос. ком СССР по народ. образованию / Б.А. Стенин, В.Г. Половцев. - М.: Просвещение, 1990. - 176 с.
4. Конькобежный спорт и шорт-трек: Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 1999г.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня высш. физкультур, образования / Л.П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб [и др.]: Лань, 2005. - 378 с.

## **6.2 Дополнительная литература:**

1. Подарь Г.К. Игры юных конькобежцев :метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФКа / Подарь Г.К. - М.: б. и., 1985. - 36 с.

2. Анализ изменений и основные тенденции совершенствования программ и календаря проведения ежегодных чемпионатов Европы и мира, международных соревнований по фигурному катанию, конькобежному спорту и шорт-треку (1893-1998 г. г.) : метод, пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК / Панов Г.м., Жгун Е.В., Котенко Н.В., Разинов Ю.И.; РГАФК. - М. , 1999. - 36 с.

3. Панов Г.М. Летняя подготовка конькобежцев / Панов Герман Михайлович. - М.: ФиС, 1973.- 143 с.

## **ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ, ЖУРНАЛЫ:**

1. «Физическая культура в школе»
2. «Конькобежный спорт»
3. «Теория и практика физической культуры»

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

Для обеспечения дисциплины требуются:

- аудитории для лекционных занятий;
- аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения: компьютеры, подключенные к глобальным информационным сетям, пленочный и мультимедийный проекторы, видеомэгаффон, экран;
- наглядные пособия: раздаточные материалы и плакаты (таблицы, рисунки, графики, схемы), мультимедийные и видеоматериалы;
- каток с тёплыми раздевалками;
- инвентарь (коньки, ботинки, чехлы, станки для точки коньков и т.п.);
- программа дисциплины, учебники, учебные и методические пособия,

тестирующие материалы, карточки раздаточного материала, периодическая и научная литература по конькобежному спорту, доступ к библиотечным фондам и сетевым источникам информации.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

### 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.

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

– *Виды работы студентов на занятиях*

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

<i>№</i>	<i>Виды текущего контроля</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>
1	<i>Опрос по разделу 2: «Факторы и причины травматизма, заболеваний, в процессе занятий шорт-треком»</i>		10
2	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3 «Экипировка конькобежца, подготовка инвентаря»</i>		10
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4 «Методика обучения катанию на коньках, технике бега в шорт-треке»</i>		10
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6: «Организация и проведение массовых соревнований»</i>		10
5	<i>Доклад, сообщение по разделу 4: «Методика обучения катанию на коньках, технике бега в шорт-треке»</i>		10
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7 «Организация и проведение подвижных игр и игровых упражнений на льду»</i>		10
7	<i>Тесты действий по разделу 5: «Показ, объяснение и проведение подготовительных упражнений на льду»</i>		10
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>Весь период</i>	10
	<i>Зачёт по дисциплине</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

–

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

–

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3 «Экипировка конькобежца, подготовка инвентаря»</i>	5
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4 «Методика обучения катанию на коньках, технике бега в шорт-треке»</i>	10
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6: «Организация и проведение массовых соревнований»</i>	5
5	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7 «Организация и проведение подвижных игр и игровых упражнений на льду»</i>	5
6	<i>Доклад, сообщение по разделу 4: «Методика обучения катанию на коньках, технике бега в шорт-треке»</i>	15

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

**«Б1.В.ДВ.9.2 Основы техники конькобежного спорта (шорт-трек и  
скоростной бег на коньках)»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная ускоренная на базе ВПО*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля)** 8 семестр – заочная ускоренная форма обучения..

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

Целью освоения дисциплины «Шорт-трек» является обеспечение готовности к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций для решения воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач с использованием конькобежного спорта в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
	наименование
1	2
<i>ОПК-2</i>	
<i>ОПК-8</i>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта
<i>ПК-3</i>	<i>Знать:</i> - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности <i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1</b> Введение в дисциплину. Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта	6		1	8		
2	<b>Раздел 2</b> Факторы и причины травматизма, заболеваний, в процессе занятий шорт-треком.	6		1	8		
3	<b>Раздел 3</b> Экипировка конькобежца, подготовка инвентаря	6			8		
4	<b>Раздел 4</b> Методика обучения	6	1	1	10		

	катанию на коньках, технике бега в шорт-треке.						
<b>5</b>	<b>Раздел 5</b> Показ, объяснение и проведение подготовительных упражнений на льду.	6	1	1	10		
<b>6</b>	Организация и проведение соревнований.	6		1	10		
<b>7</b>	Организация и проведение подвижных игр и игровых упражнений на льду.	6		1	10		
<b>8</b>	<b>Зачет/ оценкой</b>						<b>5</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных  
видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.9.3 «Основы теории и практики настольного тенниса»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 «Физическая культура»**  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, очная ускоренная на базе СПО заочная  
и заочная ускоренная на базе ВПО*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ИИИВС  
(наименование)  
Протокол № 11 от «19» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ИИИВС  
(наименование)  
Протокол № 22 от «25» мая 2017 г.

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

---

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

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

---

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

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук,  
профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и  
интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ,  
РГУФКСМиТ.

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

Рецензент:

---

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



## **1.Цель освоения дисциплины «Основы теории и практики настольного тенниса»**

**Целью освоения дисциплины «Основы теории и практики настольного тенниса»** является: сформировать у студентов представление о настольном теннисе. Обучение технике и тактике игры в настольный теннис. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису для различных слоев населения.

## **2.Место дисциплины Б1.В.ДВ.6 «Основы теории и практики настольного тенниса» в структуре ООП (ОПОП)**

Настоящая дисциплина «Основы теории и практики настольного тенниса» является практической основой углубления профессиональной подготовки выпускника по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки «Спортивная подготовка». Дисциплина «Основы теории и практики настольного тенниса» способствует расширению сферы применения профессиональных навыков и умений выпускника средствами настольного тенниса, что обусловлено взаимодействием теоретических и практических знаний и умений данной учебной дисциплины, а так же применением активных методов обучения в процессе учебной деятельности.

Программный материал дисциплины «Основы теории и практики настольного тенниса» опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

В программе определен перечень тем, обязательных для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой) деятельности.

## **3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине Б1.В.ДВ.6 «Основы теории и практики настольного тенниса», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Заочная ускоренная форма обучения	Заочная форма обучения
	наименование			

1	3	5	6	7
<b>ОК-8</b>	<i>Уметь:</i> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	8		5
<b>ОПК-6</b>	<i>Уметь:</i> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	8		5
<b>ПК-3</b>	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	8		5

1.Знать теоретический материал в объеме учебной программы, сдать текущие микрозачеты по пройденным темам.

2.Знать правила игры и овладеть методикой организации и проведения соревнований по настольному теннису.

3.Владеть следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:

- организация занятий, подготовка мест занятий, инвентаря, уход за инвентарем и оборудованием;

- объяснение и демонстрация техники игры и управление группой;

- проведение части занятия или эстафет и подвижных игр с элементами настольного тенниса.

4.Владеть умениями и навыками организации и судейства соревнований по настольному теннису.

5.Иметь первоначальные навыки игры в настольный теннис.

6.Участвовать в соревнованиях по бадминтону в одиночном и парной разряде.

#### **4.Структура и содержание дисциплины «Основы теории и практики настольного тенниса»**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Основы теории и практики бадминтона» составляет **2 зачетных единиц, 72 академических часа**.

Из них на заочной форме обучения, 12 час практические занятия и 60 час – самостоятельная работа.

#### **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 характера	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и современное состояние</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		
2	<b>2. Техника настольного тенниса</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>18</b>		
3	2.1. Основы техники игры в настольный теннис	<b>5</b>		2	10		
4	2.2. Методика обучения техническим действиям и передвижениям в настольном теннисе	<b>5</b>		2	8		
5	<b>3. Тактика игры в настольный теннис</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>18</b>		
6	3.1. Основы тактики игры в настольном теннисе	<b>5</b>		1	10		
7	3.2. Тактика одиночных, парных и командных игр в настольном теннисе	<b>5</b>		1	8		
8	<b>4. Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
9	4.1. Техника безопасности в занятиях бадминтоном	<b>5</b>		1	4		
10	4.2. Особенности проведения занятий по бадминтону с различным контингентом занимающихся	<b>5</b>		1	6		
11	<b>5. Правила игры в настольный теннис и методика судейства соревнований. Спортивный инвентарь</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
12	5.1. Правила игры в настольный теннис	<b>5</b>		2	4		
13	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	<b>5</b>		1	4		
14	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	<b>5</b>		1	2		
<b>Итого часов: 72</b>				<b>12</b>	<b>60</b>		<b>зачет</b>

### заочная ускоренная форма обучения 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 характера	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и современное состояние</b>	<b>4</b>			<b>4</b>		
2	<b>2. Техника настольного тенниса</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
3	2.1. Основы техники игры в настольный теннис	<b>4</b>		1	10		
4	2.2. Методика обучения техническим действиям и передвижениям в настольном теннисе	<b>4</b>		1	10		
5	<b>3. Тактика игры в настольный теннис</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>18</b>		
6	3.1. Основы тактики игры в настольном теннисе	<b>4</b>		1	10		
7	3.2. Тактика одиночных, парных и командных игр в настольном теннисе	<b>4</b>		1	8		
8	<b>4. Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
9	4.1. Техника безопасности в занятиях бадминтоном	<b>4</b>		1	4		
10	4.2. Особенности проведения занятий по бадминтону с различным контингентом занимающихся	<b>4</b>		1	6		
11	<b>5. Правила игры в настольный теннис и методика судейства соревнований. Спортивный инвентарь</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>12</b>		
12	5.1. Правила игры в настольный теннис	<b>4</b>		<b>2</b>	4		
13	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	<b>4</b>		1	6		
14	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	<b>4</b>		1	2		
<b>Итого часов: 72</b>				<b>8</b>	<b>64</b>		<b>зачет</b>

### очная форма обучения

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

			Занятия лекционного занятия	Занятия семинарского занятия	Самостоятельна я работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития</b>	<b>8</b>			<b>4</b>		
<b>2</b>	<b>2.Техника настольного тенниса</b>	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		
<b>3</b>	2.1.Основы техники игры в настольный теннис	<b>8</b>		6	4		
<b>4</b>	2.2.Методика обучения техническим действиям и передвижениям в настольном теннисе	<b>8</b>		4	6		
<b>5</b>	<b>3.Тактика настольного тенниса</b>	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		
<b>6</b>	3.1.Основы тактики игры в настольный теннис	<b>8</b>		6	8		
<b>7</b>	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр в настольном теннисе	<b>8</b>		4	6		
<b>8</b>	<b>4.Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>6</b>		
<b>9</b>	4.1.Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	<b>8</b>		2	2		
<b>10</b>	4.2. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся	<b>8</b>		6	4		
<b>11</b>	<b>5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>6</b>		
<b>12</b>	5.1. Правила игры в настольный теннис	<b>8</b>		2	2		
<b>13</b>	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	<b>8</b>		4	2		
<b>14</b>	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	<b>8</b>		2	2		
<b>Итого часов:</b>				<b>36</b>	<b>36</b>		<b>зачет</b>

### очная (ускоренное обучение на базе СПО)

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

			Занятия лекционного занятия	Занятия семинарского занятия	Самостоятельна я работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития</b>	<b>8</b>			<b>4</b>		
<b>2</b>	<b>2. Техника настольного тенниса</b>	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		
<b>3</b>	2.1. Основы техники игры в настольный теннис	<b>8</b>		6	4		
<b>4</b>	2.2. Методика обучения техническим действиям и передвижениям в настольном теннисе	<b>8</b>		4	6		
<b>5</b>	<b>3. Тактика настольного тенниса</b>	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		
<b>6</b>	3.1. Основы тактики игры в настольный теннис	<b>8</b>		6	8		
<b>7</b>	3.2. Тактика одиночных, парных и командных игр в настольном теннисе	<b>8</b>		4	6		
<b>8</b>	<b>4. Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>6</b>		
<b>9</b>	4.1. Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	<b>8</b>		2	2		
<b>10</b>	4.2. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся	<b>8</b>		6	4		
<b>11</b>	<b>5. Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>6</b>		
<b>12</b>	5.1. Правила игры в настольный теннис	<b>8</b>		2	2		
<b>13</b>	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	<b>8</b>		4	2		
<b>14</b>	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	<b>8</b>		2	2		
<b>Итого часов:</b>				<b>36</b>	<b>36</b>		<b>зачет</b>

## Содержание дисциплины «Основы теории и практики настольного тенниса»

### Раздел 1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития

#### Самостоятельная работа

Ознакомление с современной методической литературой по настольному теннису. Изучение литературы по истории развития настольного тенниса. Подготовка ответов на контрольные задания и вопросы преподавателя.

Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического

воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и т.д. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Задачи и значение настольного тенниса для различного контингента занимающихся.

Возникновение игры с мячом и ракеткой. Игры с мячом - предшественники бадминтона («жодепом», «тамбурин»).

Доступность настольного тенниса для широких масс населения страны. Выдающиеся игроки и тренеры отечественного настольного тенниса, их победы и спортивные достижения.

Развитие настольного тенниса в СССР и России. Первый чемпионат Советского Союза и его чемпионы. Создание Федерации настольного тенниса СССР. Выход советских теннисистов на международную спортивную арену. Вступление в Международную федерацию. Первые выступления советских игроков в настольный теннис в крупнейших международных соревнованиях. Дальнейшее развитие техники, тактики и системы тренировки советских теннисистов. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Участие российских теннисистов в чемпионатах Европы и мира: командные и личные результаты. Совершенствование системы спортивных соревнований: чемпионаты, командные первенства, кубки, товарищеские встречи с зарубежными командами. Результаты чемпионатов Европы и мира по настольному теннису, участие отечественных игроков в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Современный уровень спортивных результатов отечественных и зарубежных спортсменов.

## **Раздел 2. Техника настольного тенниса**

### **Тема 2.1. Основы техники игры в настольный теннис**

#### **Теоретико-практические занятия**

Основные понятия о технике спортивных движений. Общая характеристика техники игры в настольный теннис. Понятие о технике как о важнейшем факторе в повышении спортивных результатов, как о наиболее целесообразной организации двигательных действий. Виды стоек, виды подач, виды хваток ракетки, виды ударов. Классификация способов передвижений игроков в настольный теннис.

Развитие и основные принципы построения классификаций в настольном теннисе. Общая характеристика техники игры в настольный теннис основные технико-тактические действия. Классификация техники. Техника и техническая подготовка в настольном теннисе, их удельный вес в ряду других видов подготовки спортсменов. Взаимосвязь техники, физической, психической и интеллектуальной подготовок.

#### **Практические занятия**

Овладение и закрепление техники выполнения основных ударов: подач, приема подач, ударов и передвижений.

Проверка теории и практики выполнения основных технических приемов: подач, приема подач, ударов, а также стоек и передвижений.

#### Самостоятельная работа

Ознакомление с методической литературой по технике игры в настольный теннис. Анализ технических приемов по кинограммам и видеозаписям. Выполнение имитационных упражнений по овладению и закреплению основных технических приемов.

## **Тема 2.2. Методика обучения техническим действиям и передвижениям в настольном теннисе**

### Теоретико-практические занятия

Методы обучения. Методы слова. Методы обеспечения наглядности: показ упражнений, демонстрация наглядных пособий. Методы срочной информации. Методы практического упражнения: методы изучения движения (расчленено, по частям, в целом). Специфика применения общедидактических принципов при обучении в настольном теннисе.

Двигательные умения и навыки. Их значение в процессе подготовки игрока в настольный теннис. Двигательные навыки в приемах и передвижениях игрока. Вариативность технических приемов игры.

Типичные ошибки при выполнении технических приемов и техники передвижений. Методика исправления ошибок. Структура процесса обучения технике игры. Основы программированного обучения. Структура процесса обучения. Этап начального разучивания (овладение навыками). Цель, задачи, методы, средства. Создание общего представления о технических приемах, освоение основ техники. Контроль и самоконтроль за овладением техники игры. Предупреждение и устранение неправильных движений.

Этап углубленного разучивания. Цель, задачи, методы, средства. Детализированное освоение техники игры. Роль углубленного понимания закономерностей движений в технике игры. Индивидуальный подход к технике упражнений.

Этап закрепления и совершенствования. Цель, задачи и методы. Расширение диапазона вариативности техники игры. Дальнейшая индивидуализация техники.

### Практические занятия

Овладение упражнениями и методиками обучения технике выполнения основных ударов, стоек и передвижений. Проверка техники выполнения основных технических приемов.

Контрольный опрос студентов по терминологии, основным понятиям техники, методики обучения и классификации.

#### Самостоятельная работа

Ознакомление с методической литературой по методике обучения технике игры в настольный теннис. Разработка программ обучения и конспектов проведения занятий.



## **Раздел 3. Тактика бадминтона**

### **Тема 3.1. Теоретические основы тактики игры в настольный теннис**

#### Теоретико-практические занятия

Тактика современного настольного тенниса. Задачи и классификация тактики игры. Тактическая направленность игровых действий: атака, контратака, подготовка, защита. Действия соревновательного поведения. Психологические особенности тактических действий. Тактическое мышление, предвидение и интуиция. Планирование тактики. Факторы, лежащие в основе планирования тактических действий. Тактический план участия в соревнованиях и отдельных встречах.

#### Самостоятельная работа

Ознакомление с методической литературой по тактике игры в настольный теннис. Просмотр видео фильмов по тактике игры сильнейших игроков в настольный теннис.

### **Тема 3.2. Тактика одиночных, парных и командных игр**

#### Практические занятия

Тактика одиночных встреч. Тактика подач и приема подач. Тактика командной борьбы и расстановка игроков. Тактика парной игры. Расстановка игроков в паре. Тактика смешанной парной игры. Тактика подач в парной игре. Подбор игроков по стилям в парной игре.

Ознакомление и овладение тактикой игры в одиночной и парной игре. Расстановка игроков, техника передвижений в паре: круговой и параллельный способы передвижения. Тактика игры различными стилями. Овладение началом атаки после своей подачи. Игра на подачах противника. Контрольные игры на счет в одиночных и парных встречах.

Тактика игры в нападении. Средства, формы и способы ведения спортивной борьбы в нападении. Тактические планы игры в нападении. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игры нападающего против игрока универсального стиля. Тактика игры нападающего против защитника. Основные тактические варианты и тактические комбинации игры в нападении. Инвентарь, используемый для игры в нападении.

Тактика игры в защите. Средства, формы и способы ведения спортивной борьбы в защите. Тактические планы игры в защите. Тактика игры защитника против нападающего. Тактика игры защитника против игрока универсального стиля. Тактика игры защитника против защитника. Основные тактические варианты и тактические комбинации игры в защите. Тактика игры игрока универсального стиля. Инвентарь, используемый для игры в защите и для универсальной игры.

## Самостоятельная работа

Ознакомление с методической литературой по тактике игры в бадминтон. Просмотр видеоматериалов тактики сильнейших игроков в настольный теннис.

### **Раздел 4. Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы**

#### **Тема 4.1. Техника безопасности в настольном теннисе**

##### Теоретико-практические занятия

Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Пропускная способность залов для настольного тенниса. Требования к освещению, температура воздуха, вентиляция залов, размер площади и виды размещения игровых столов в различных типах залов. Показатели состояния здоровья. Профессиональные заболевания. Типичные травмы в настольном теннисе и возможности их предупреждения. Профилактические упражнения, их значение в предотвращении спортивного травматизма.

##### Самостоятельные занятия

Ознакомление с литературой по следующим темам. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Пропускная способность залов для настольного тенниса. Требования к освещению, температуре воздуха, вентиляции залов, размер площадки и видам размещения игровых столов в различных типах залов. Показатели состояния здоровья. Профессиональные заболевания. Типичные травмы и возможности их предупреждения. Профилактические упражнения, их значение в предотвращении спортивного травматизма.

#### **Тема 4.2. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся по месту жительства**

##### Практическое занятие

Настольный теннис как средство воспитания физических качеств, активного отдыха и укрепления здоровья населения. Общие сведения о влиянии занятий настольным теннисом на организм детей и людей зрелого возраста. Общая характеристика основных средств настольного тенниса. Настольный теннис в разных сферах массово-оздоровительной работы: санаториях, домах отдыха, в детских оздоровительных лагерях в сфере туризма и рекреации.

Цели и задачи проведения занятий настольным теннисом с населением. Особенности проведения занятий настольным теннисом с учетом наличия оборудованных мест занятий, инвентаря. Программы, планы, составление и ведение документации. Подготовка и привлечение общественного актива к проведению учебно-тренировочной работы и соревнований по настольному теннису (инструкторов, судей, спортсменов-разрядников). Значение соревнований для развития массового настольного тенниса.

## Самостоятельные занятия

Ознакомление с литературой по следующим темам. Настольный теннис как средство воспитания физических качеств, активного отдыха и укрепления здоровья населения. Общие сведения о влиянии занятий настольным теннисом на организм детей и людей зрелого возраста. Общая характеристика основных средств настольного тенниса.

Организационная структура административных органов по месту жительства (ДЭЗ, РЭУ, общежития и т.д.). Цели и задачи проведения занятий с населением. Особенности проведения занятий с учетом наличия оборудованных мест занятий, инвентаря. Программы, планы, составление и ведение документации. Подготовка и привлечение общественного актива к проведению учебно-тренировочной работы и соревнований по настольному теннису (инструкторов, судей, спортсменов-разрядников). Значение соревнований для развития массового настольного тенниса.

## **Раздел 5. Правила соревнований и методика судейства.**

### **Спортивный инвентарь**

#### **5.1. Правила игры в настольный теннис**

##### Теоретико-практические занятия

Характеристика соревнований как контрольной формы организации занятий настольным теннисом, формы интегральной подготовки игроков, эффективного средства агитации и пропаганды с целью вовлечения в занятия настольным теннисом. Требования к игрокам, тренерам, судьям, организаторам, направленные на выполнение задач соревнований. Судья спортивных соревнований как воспитатель.

Ознакомление с общей характеристикой правил соревнований по настольному теннису и положений о соревнованиях как основных документов, определяющих все вопросы организации и проведения соревнований. Основные разделы правил и их содержание. Основные разделы положения о соревнованиях и их содержание. Методика судейства соревнований по настольному теннису, основные ошибки при судействе.

Участие в организации и проведении соревнований по настольному теннису в качестве старшего судьи, ведущего судьи. Проведение жеребьевки и ведение протоколов соревнований. Методика и практика проведения соревнований.

##### Самостоятельная работа

Изучение правил соревнований по настольному теннису и документации по их проведению. Подготовка положения о соревновании по настольному теннису. Подготовка к контрольному опросу по теме правил соревнований.

#### **5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований**

### Практические занятия

Овладение умениями организации и судейства массовых соревнований по настольному теннису. Участие в организации и проведении соревнований по настольному теннису в качестве старшего судьи, ведущего судьи. Проведение жеребьевки и ведение протоколов соревнований. Методика и практика проведения соревнований.

### Самостоятельная работа

Изучение правил соревнований по настольному теннису и документации по их проведению. Подготовка положения о соревновании по настольному теннису. Подготовка к контрольному опросу по теме правил игры в настольный теннис.

## **5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом**

### Практические занятия

Изучение содержания спортивного оборудования для настольного тенниса. Ознакомление с требованиями к спортивным залам и игровым площадкам настольного тенниса. Освещение залов для настольного тенниса. Ознакомление с требованиями к размещению столов настольного тенниса в зале. Технические характеристики ракеток и накладок для настольного тенниса. Технические характеристики и классификация столов для настольного тенниса. Сетка и особенности ее натяжки. Технические характеристики мячей для игры в настольный теннис. Особенности оценки качества мячей и накладок и их подбора для игры с различным контингентом занимающихся настольным теннисом.

Ознакомление с требованиями правил игры и к техническим характеристикам спортивного оборудования и инвентаря для соревнований и тренировок по настольному теннису.

### Самостоятельная работа

Изучение технических характеристик инвентаря для настольного тенниса. Ознакомление с каталогами спортивного инвентаря по настольному теннису.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Основы теории и практики настольного тенниса».**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Основы теории и практики настольного тенниса» (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Основы теории и практики настольного тенниса».

### **Контрольные нормативы**

1. Сдача контрольных нормативов по технике набивания мяча ладонной стороной ракетки
2. Сдача контрольных нормативов по технике набивания мяча тыльной стороной ракетки
3. Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач
4. Сдача контрольных нормативов по технике выполнения срезов и накатов
5. Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по настольному теннису»
6. Разноуровневые задания: проведение разминки
7. Практика участия в одиночных или парных соревнованиях по настольному теннису
8. Деловая игра «судейство соревнований по настольному теннису»

### **Примерный перечень заданий для самостоятельной работы (темы рефератов)**

1. История возникновения и развития настольного тенниса.
2. Выдающиеся отечественные игроки в настольном теннисе.
3. Настольный теннис в Олимпийских играх.
4. Эволюция и развитие инвентаря для игры в настольном теннисе.
5. Эволюция и развитие правил игры в настольный теннис.
6. Виды соревнований в настольном теннисе.
7. Техника игры в настольный теннис. Современные тенденции ее развития.
8. Тактика игры в настольный теннис. Современные тенденции ее развития.
9. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
10. Настольный теннис как спортивно-рекреационное средство физической культуры.

### **-Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.
2. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
3. История возникновения и развития настольного тенниса.
4. Актуальные проблемы развития настольного тенниса.
5. Размеры площадки, стола, вес и размеры мяча. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки.
6. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
7. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков.

8. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
9. Розыгрыш очка. Костюм участника.
10. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
11. Правило активизации игры (13 ударов). Одиночная встреча.
12. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
13. Судейская терминология в настольном теннисе.
14. Права и обязанности участников соревнований.
15. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований.
16. Методика организации соревнований по настольному теннису.
17. Методика проведения соревнований по настольному теннису.
18. Типичные ошибки ведущего судьи по настольному теннису при проведении личной и парной встречи.
19. Основные термины настольного тенниса.
20. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом.
21. Общая характеристика техники игры в настольный теннис. Особенности вращения полета и отскока мяча.
22. Классификация технических приемов в настольном теннисе.
23. Основные стили игры в настольном теннисе.
24. Тактика одиночной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
25. Тактика парной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
26. Методика обучения технике игры в настольный теннис.
27. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
28. Правила техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.
29. Особенности организации занятий настольным теннисом с различными группами населения.
30. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся по месту жительства.
31. Настольный теннис как воспитательное средство физической культуры.
32. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
33. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.

### **Примерный перечень заданий для самостоятельной работы студентов**

1. Проанализировать эволюцию развития настольного тенниса от первых чемпионатов мира и Европы до программы на Олимпийских играх и достижения советских и российских теннисистов на крупнейших мировых форумах.

2. Изучить правила организации занятий по настольному теннису, технику безопасности и причины травматизма при занятиях игровыми видами спорта.
3. Усвоить сущность понятий: спортивная техника, основы техники, задачи, средства и методы обучения.
4. Усвоить сущность понятия: физические качества и особенности проявления в различных двигательных действиях.
5. Проанализировать основные упражнения и методы воспитания физических качеств.
6. Изучить содержание программ по физической культуре различных государственных образовательных учреждений.
7. Ознакомиться с правилами соревнований по настольному теннису.
8. Выполнять разученные упражнения для подготовки к зачетным занятиям по оценке освоения техники игры в настольный теннис.
9. Освоить методические приемы обучения технике изученных технических приемов, навыки подготовки мест занятий.
10. Разработать план-конспект подготовительной и основной части занятия.
11. Подготовиться к проведению подготовительной и основной части урока.
12. Разработать один из документов для проведения соревнований по настольному теннису в конкретной организации, группе занимающихся, в соответствии с конкретными задачами и т.д.: положение, смета, протокол, регламент, сценарий, программа.
13. Участвовать в судействе соревнований по настольному теннису: выполнение обязанностей ассистента судьи, ведущего судьи, судьи-хронометриста, секретаря.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Основы теории и практики настольного тенниса».**

а) Основная литература:

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). / Г.В. Барчукова. – М.: ФиС. - 2008
2. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, М.В.М. Богушас, О.В. Матыцин; под. Ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, - 1989
4. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). М., 2010

5. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов. / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова.- М.: Спорт, 2015, 128 с.

6. Команов, В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. / В.В. Команов. – М.: Информпечать, 2012. – 192 с.

7. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: Учебно-методическое пособие / В.В. Команов. – М.: Советский спорт, 2014. – 392 с.

8. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.

9. Ландик В.И., Похолоенчук Ю.Т., Артюзов Г.Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. / В.И.Ландик, Ю.Т. Похолоинчук, Г.Н.Артюзов. - Из-во «НОРД-ПРЕСС», Донецк, 2005

б)Дополнительная литература:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис Азбуа спорта, М., ФиС, 1999

2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1982

3. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся М.: Просвещение, 1987

4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис Вчера, сегодня, завтра, М., 2000

5.. Барчукова Г.В. Настольный теннис, М., ФиС, 1990

6.. Захаров Г.С. Настольный теннис. Теоретические основы. Верхневолжское книжное издательство, Ивановское отделение, 1990

7.. Настольный теннис. Неизвестное об известном. Под ред. Матыцина О.В. М., 1993

8. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Ред.-составитель проф. Барчукова Г.В. – М.: СпортАкадемПресс, 2002

9.Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой./ Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989

10. Шпрах С.Д. У меня секретов нет... Техника. Приложение №1 к журналу «Настольный теннис» М., 1998

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

<http://www.ittf.com>

<http://www.fnttr.ru>

<http://www.sportedu.ru>

<http://pgks.sportedu.ru/content/resurs-ttonmediothek-na-youtubecom>

<http://www.youtube.com/ttonmediothek>

<http://tabletennis.hobby.ru>

<http://www.rustt.ru>



г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Основы теории и практики настольного тенниса», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины (модуля) «Основы теории и практики настольного тенниса»:

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

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

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

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Основы теории и практики настольного тенниса».**

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

2.Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

- 3.Стол� настольного тенниса
- 4.Ракетки настольного тенниса
- 5.Мячи настольного тенниса
- 6.Научная аппаратура:
7. Многофункциональный секундомер
- 8.Цифровая видеокамера

---

<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 «Основы теории и практики настольного тенниса» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01. «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка», очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методика индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Сдача контрольных нормативов по технике набивания мяча ладонной стороной ракетки	25-26 неделя	5
2	Сдача контрольных нормативов по технике набивания мяча тыльной стороной ракетки	27-28 неделя	5
3	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач	29-30 неделя	5
4	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения срезок и накатов	33-35 неделя	5
5	Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по настольному теннису»	36-37 неделя	5
6	Разноуровневые задания: проведение разминки	В течение семестра	10
7	Практика участия в одиночных или парных соревнованиях по настольному теннису	38-42 неделя	5
8	Деловая игра «судейство соревнований по настольному теннису»	38-42 неделя	10
9	Посещение занятий	В течение семестра	30
10	<i>Зачёт</i>		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	Сдача контрольных нормативов по технике набивания мяча ладонной стороной ракетки	5
3	Сдача контрольных нормативов по технике набивания мяча тыльной стороной ракетки	5
4	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач	5
5	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения срезов и накатов	5
6	Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по настольному теннису»	5
7	Тестирование по теме «Техника безопасности в бадминтоне»	15
8	Написание реферата по теме: «Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы с различными слоями населения»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Студенты, пропустившие учебные занятия по данной дисциплине по уважительной причине должны выполнить дополнительные задания, указанные в таблице выше для набора необходимого количества баллов для получения зачета. Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)». Темы рефератов, содержание и требования к контрольным заданиям подробно изложено в фонде оценочных средств по данной дисциплине.

#### **Сдача нормативов по технике игры в настольный теннис.**

Нормативы по технике жонглирования, подрезок и накатов выполняются с партнером на столе, или жонглирование с ракеткой и мячом в соответствии с требованиями ФОС.

**Требования к реферату.** Реферат должен быть подготовлен письменно, не менее 7 страниц машинописного текста (можно в рукописном варианте), так же создан с использованием компьютерных технологий и представлением материала в «Power Point» с фото и ретроспективным анализом выбранной темы. Список литературы не менее 7-10 литературных источников.

**Требования к проведению разминки.** При проведении разминки и подготовке плана-конспекта занятия - построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных  
видов спорта**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.6 «Основы теории и практики настольного тенниса»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, очная ускоренная на базе СПО, заочная  
и заочная ускоренная на базе ВПО*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины «Основы теории и практики настольного тенниса»** составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

**2.Семестр освоения дисциплины «Основы теории и практики настольного тенниса»:** 6 для очной , 5 зля заочной и 4 для заочной ускоренной на базе ВПО

**3.Цель освоения дисциплины «Основы теории и практики настольного тенниса»:** сформировать у студентов представление о бадминтоне. Обучение технике и тактике игры в бадминтон. Овладение умением организации и проведения соревнований по бадминтон для различных слоев населения.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Основы теории и практики настольного тенниса»:**

*Уметь:* - *Уметь:* - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих (ОК-8).

*Уметь:* применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста (ОПК-6).

*Уметь:* - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов (ПК-3).

1.Знать теоретический материал в объеме учебной программы, сдать текущие микрозачеты по пройденным темам.

2.Знать правила игры и овладеть методикой организации и проведения соревнований по настольному теннису.

3.Владеть следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:

- организация занятий, подготовка мест занятий, инвентаря, уход за инвентарем и оборудованием;

- объяснение и демонстрация техники игры и управление группой;

- проведение части занятия или эстафет и подвижных игр с элементами настольного тенниса.

4.Владеть умениями и навыками организации и судейства соревнований по настольному теннису.

5.Иметь первоначальные навыки игры в настольный теннис.

6.Участвовать в соревнованиях по настольному теннису в одиночном и парной разряде.

**5. Краткое содержание дисциплины «Основы теории и практики настольного тенниса»:**

## заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и современное состояние</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		
2	<b>2. Техника настольного тенниса</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>18</b>		
3	2.1. Основы техники игры в настольный теннис	<b>5</b>		2	10		
4	2.2. Методика обучения техническим действиям и передвижениям в настольном теннисе	<b>5</b>		2	8		
5	<b>3. Тактика игры в настольный теннис</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>18</b>		
6	3.1. Основы тактики игры в настольном теннисе	<b>5</b>			10		
7	3.2. Тактика одиночных, парных и командных игр в настольном теннисе	<b>5</b>		1	8		
8	<b>4. Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
9	4.1. Техника безопасности в занятиях бадминтоном	<b>5</b>		1	4		
10	4.2. Особенности проведения занятий по бадминтону с различным контингентом занимающихся	<b>5</b>		1	6		
11	<b>5. Правила игры в настольный теннис и методика судейства соревнований. Спортивный инвентарь</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
12	5.1. Правила игры в настольный теннис	<b>5</b>		2	4		
13	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	<b>5</b>		1	4		
14	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	<b>5</b>		1	2		
<b>Итого часов: 72</b>				<b>12</b>	<b>60</b>		<b>зачет</b>

## заочная ускоренная форма обучения 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.	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и современное состояние</b>	<b>4</b>			<b>4</b>		
2	<b>2. Техника настольного тенниса</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
3	2.1. Основы техники игры в настольный теннис	<b>4</b>		1	10		
4	2.2. Методика обучения техническим действиям и передвижениям в настольном теннисе	<b>4</b>		1	10		
5	<b>3. Тактика игры в настольный теннис</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>18</b>		
6	3.1. Основы тактики игры в настольном теннисе	<b>4</b>		1	10		
7	3.2. Тактика одиночных, парных и командных игр в настольном теннисе	<b>4</b>		1	8		
8	<b>4. Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
9	4.1. Техника безопасности в занятиях бадминтоном	<b>4</b>		1	4		
10	4.2. Особенности проведения занятий по бадминтону с различным контингентом занимающихся	<b>4</b>		1	6		
11	<b>5. Правила игры в настольный теннис и методика судейства соревнований. Спортивный инвентарь</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>12</b>		
12	5.1. Правила игры в настольный теннис	<b>4</b>		<b>2</b>	4		
13	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	<b>4</b>		1	6		
14	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	<b>4</b>		1	2		
<b>Итого часов: 72</b>				<b>8</b>	<b>64</b>		<b>зачет</b>



## очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития</b>	8			4		
2	<b>2. Техника настольного тенниса</b>	8		10	10		
3	2.1. Основы техники игры в настольный теннис	8		6	4		
4	2.2. Методика обучения техническим действиям и передвижениям в настольном теннисе	8		4	6		
5	<b>3. Тактика настольного тенниса</b>	8		10	10		
6	3.1. Основы тактики игры в настольный теннис	8		6	8		
7	3.2. Тактика одиночных, парных и командных игр в настольном теннисе	8		4	6		
8	<b>4. Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы</b>	8		8	6		
9	4.1. Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	8		2	2		
10	4.2. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся	8		6	4		
11	<b>5. Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	8		8	6		
12	5.1. Правила игры в настольный теннис	8		2	2		
13	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	8		4	2		
14	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	8		2	2		
<b>Итого часов:</b>				<b>36</b>	<b>36</b>		<b>зачет</b>

**очная (ускоренное обучение на базе СПО)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития</b>	<b>8</b>			<b>4</b>		
<b>2</b>	<b>2. Техника настольного тенниса</b>	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		
<b>3</b>	2.1. Основы техники игры в настольный теннис	<b>8</b>		6	4		
<b>4</b>	2.2. Методика обучения техническим действиям и передвижениям в настольном теннисе	<b>8</b>		4	6		
<b>5</b>	<b>3. Тактика настольного тенниса</b>	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		
<b>6</b>	3.1. Основы тактики игры в настольный теннис	<b>8</b>		6	8		
<b>7</b>	3.2. Тактика одиночных, парных и командных игр в настольном теннисе	<b>8</b>		4	6		
<b>8</b>	<b>4. Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>6</b>		
<b>9</b>	4.1. Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	<b>8</b>		2	2		
<b>10</b>	4.2. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся	<b>8</b>		6	4		
<b>11</b>	<b>5. Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>6</b>		
<b>12</b>	5.1. Правила игры в настольный теннис	<b>8</b>		2	2		
<b>13</b>	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	<b>8</b>		4	2		
<b>14</b>	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	<b>8</b>		2	2		
<b>Итого часов:</b>				<b>36</b>	<b>36</b>		<b>зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.9.4 Основы техники фигурного катания на коньках.  
Методика судейства»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная,  
заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*  
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 «23» апреля 2015 г.

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

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

Составитель:

Абсалямова Ирина Васильевна, кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного  
катания на коньках РГУФКСМиТ;

Кузнецова Лариса Владимировна, преподаватель кафедры теории и методики  
лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

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

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

Целью освоения дисциплины «Основы техники фигурного катания на коньках. Методика судейства» является обеспечение готовности к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций для решения воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач с использованием фигурного катания на коньках в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Основы техники фигурного катания на коньках. Методика судейства» относится к базовому циклу дисциплины по выбору ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами профессионального цикла «Теория и методика избранного вида спорта (фигурное катание на коньках)» и «Спортивно-педагогическое совершенствование (фигурное катание на коньках)», базируется на взаимосвязи с базовыми дисциплинами профессиональной части «Биомеханика», «Теория и методика физической культуры».

В системе физического воспитания фигурное катание на коньках является одним из наиболее популярных и массовых средств оздоровления, разностороннего развития, закаливания, активного отдыха. Специфика данной дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма	Ускоренное обучение
1	2	3	4	5
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта	8	10	7
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня	8	10	7
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта	8	10	7
	<i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам	8	10	7

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

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Методика судейства фигурного катания на коньках</b>	8	4	12	20		
2	1.1. Основные правила соревнований по фигурному катанию на коньках	8	2	8	12		
3	1.2. Организация, проведение и судейство соревнований различного уровня	8	2	4	8		
4	<b>Раздел 2. Организация процесса обучения в фигурном катании на коньках</b>	8	2	18	16		
5	2.1. Основы техники фигурного катания на коньках	8	-	12	6		
6	2.2. Построение тренировочного процесса в фигурном катании на коньках	8	2	6	10		
7	<b>Зачет</b>					<b>Зачет</b>	
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	

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

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Методика судейства фигурного катания на коньках</b>	10	2	4	30		
2	1.1. Основные правила соревнований по фигурному катанию на коньках	10	2	2	20		
3	1.2. Организация , проведение и судейство соревнований различного уровня	10	-	2	10		
4	<b>Раздел 2. Организация процесса обучения в фигурном катании на коньках</b>	10	2	4	30		
5	2.1. Основы техники фигурного катания на коньках	10	-	2	20		
6	2.2. Построение тренировочного процесса в фигурном катании на коньках	10	2	2	10		
7	<b>Зачет</b>						<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	



## 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	<b>Раздел 1. Методика судейства фигурного катания на коньках</b>	10	-	4	30		
2	1.1. Основные правила соревнований по фигурному катанию на коньках	10	-	2	20		
3	1.2. Организация , проведение и судейство соревнований различного уровня	10	-	2	10		
4	<b>Раздел 2. Организация процесса обучения в фигурном катании на коньках</b>	10	-	4	30		
5	2.1. Основы техники фигурного катания на коньках	10	2	2	20		
6	2.2. Построение тренировочного процесса в фигурном катании на коньках	10	-	2	12		
7	<b>Зачет</b>						<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>72</b>	

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

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

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

### **Вопросы для устного ответа:**

1. Перечислите базовые элементы фигурного катания на коньках.
2. Какие ошибки чаще всего возникают при обучении скольжению по дуге?
3. Назовите основные технические особенности выполнения перетяжки.
4. Опишите работу опорной ноги во время исполнения различных поворотов.
5. Какие повороты в фигурном катании являются положительными, какие – отрицательными?
6. Раскройте технические особенности и основные отличия в исполнении тройки и скобки.
7. Раскройте технические особенности и основные отличия в исполнении крюка и выкрюка.
8. Какие ошибки чаще всего возникают при обучении поворотам тройкой, скобкой, крюком, выкрюком?
9. Назовите основные технические особенности выполнения петли.
10. В чем заключается рациональное использование различных участков лезвия конька во время выполнения петли?
11. Назовите основные технические особенности выполнения беговых шагов.
12. Какие ошибки могут возникнуть при обучении беговым шагам?
13. Раскройте основные технические особенности выполнения кросс-роллов.
14. Какие разновидности спиралей вы знаете?
15. Опишите выполнение четырехшажного шага.
16. Состав судейской и технических бригад для проведения соревнований по фигурному катанию на коньках.
17. Базовые принципы подсчета результатов соревнований во всех видах фигурного катания на коньках.
18. Оценка качества исполнения элементов (GOE). Семь градаций оценочной шкалы. Критерии каждой градации (от +3 базовая стоимость 0 до -3).

19. Определение уровней элементов. Черты, необходимые для присуждения уровня с базового по 4-й.
20. Характеристика компонентов программы.
21. Характеристика шкалы снижений за допущенные ошибки во время исполнения элементов соревновательных программ фигуристами.
22. Как занятия фигурным катанием на коньках влияют на процессы терморегуляции?
23. Как занятия фигурным катанием на коньках влияют на мышечный аппарат ребенка?
24. Как занятия фигурным катанием на коньках влияют на костно-связочный аппарат ребенка?
25. Как занятия фигурным катанием на коньках влияют на вестибулярный аппарат?
26. Почему занятия фигурным катанием на коньках способствуют развитию органов дыхания?
27. Какие физические качества воспитываются во время занятий фигурным катанием?
28. Как используются умения и навыки, полученные детьми по время катания на коньках, в повседневной жизни?
29. Какую роль занятия фигурным катанием играют в регулировании активности у детей?
30. Каким образом занятия фигурным катанием развивают у детей пространственную ориентацию?
37. Организация секций по фигурному катанию на коньках на открытых катках в зимний период.
38. Особенности занятий фигурным катанием на коньках с детьми дошкольного возраста.
39. Особенности занятий фигурным катанием на коньках с детьми младшего школьного возраста.
40. Особенности занятий катанием на коньках с лицами среднего и старшего возраста.
41. Влияние фигурного катания на коньках на организм занимающихся различных возрастных групп.
42. Фигурное катание на коньках как способ активного эмоционального отдыха.
43. Влияние фигурного катания на коньках на воспитания физических качеств занимающихся.
44. Организация занятий по фигурному катанию на коньках в дошкольных учреждениях.

45. Организация занятий по фигурному катанию на коньках в общеобразовательных учебных учреждениях.
46. Организация занятий по фигурному катанию на коньках в высших учебных заведениях.
47. Гигиенические требования, предъявляемые к занятиям фигурным катанием на коньках на естественных катках.
48. Противопоказания и ограничения по состоянию здоровья для занятий фигурным катанием на коньках.

**Выполнение практических заданий:**

31. Опишите основы мотивации для самостоятельных занятий фигурным катанием на коньках.
32. Охарактеризуйте форму и содержание самостоятельных занятий по фигурному катанию на коньках.
33. Опишите алгоритм организации самостоятельных занятий по фигурному катанию на коньках.
34. Определите границы интенсивности нагрузок самостоятельных занятий по фигурному катанию на коньках в зависимости от возраста.
35. Алгоритм планирования самостоятельных занятий по фигурному катанию на коньках в зависимости от уровня физической подготовленности.
36. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий по фигурному катанию на коньках.

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

а) Основная литература:

1. Апарин, В.А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100, 032101 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / В.А. Апарин ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петербург. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: [Б. и.], 2008. - 132 с.: ил.
2. Тузова, Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания : учеб.-метод. пособие / Е.Н. Тузова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - М.: Человек/SPORT, 2015. - 92 с.: табл.
3. Тузова, Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов : учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по направлению 034300.62 / Е.Н.

Тузова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - М.: Человек/SPORT, 2015. - 72 с.: ил.

4.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры./Л.П. Матвеев – М.,ФиС, СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.

б)Дополнительная литература:

1.Абсалямова И.В. Столетняя история чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках (одиночное катание). Учебное пособие. / И.В. Абсалямова И.В. РГАФК. – М., ФОН, 1997 г.- 122 с.

2.Абсалямова И.В. Методические рекомендации к проведению практических занятий на льду (учебно - метод. комплекс раздела дисциплины «Теория и методика фиг. катания на коньках») для студентов РГУФКСМиТ по направлению 034300.62 Физическая культура ; / И.В.Абсалямова, Н.В. Китаева, Д.Д.Баранова, Л.В. Кузнецова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта , молодежи и туризма. Каф. Теории и методики лыж.иконьк. спорта, фигурного кат на коньках. М., 2014. – 97 с.

3.Апарин В.А. Начальное обучение фигурному катанию на коньках./ В.А.Апарин. - Ленинград: ГДОИФК, 1988. –26 с.

4.Гришина М.В. Подготовка фигуристов. Основы управления. / М.В. Гришина. – М.,ФиС, 1986. – 144 с.

5.Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. / В.М. Зациорский. – М.,ФиС, 2009. – 350 с.

6. Медведева И.М. Фигурное катание на коньках – учебник для студентов вузов физического воспитания/ И.М. Медведева. - Киев, «Олимпийская литература», 1998 г. – 224 с.

7. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. / А.Н.Мишин. - М.,ФиС, 1976. – 103 с.

8. Мишин А.Н. Биомеханика движений фигуриста. /А.Н. Мишин. –М.,ФиС, 1981. – 141 с.

9. Мишин А.Н. Фигурное катание в России Факты, события, судьбы. /А.Н.– Мишин, Ю.В.Якимчук. – М., ООО «РИЦ Северо-Восток». – 2007, - 618 с.
10. Панин Н.А. Искусство катания на коньках./Н.А. Панин. –М., - Ленинград: ФиС, 1938. -270 с.
11. Пахомова Л.А. «И вечно музыка звучит». / Л.А.Пахомова, А.Г. Горшков. - М.,ФиС, 1989 г.-192 с.
12. Стенин Б.А. На коньках к победе. Избранные труды. / Б.А. Стенин .– М., РГАФК, - 2001. – 99 с.
13. Тажирова Л.Б. Русская школа фигурного катания. / Л.Б.Тажирова.–М.: ГИТИС- 1992. – 92с.
- 14.Чайковская Е.А. Фигурное катание. / Е.А. Чайковская.–М., ФиС, - 1975. - 1986. – 126 с.
15. Чайковский А.М. Волшебная восьмёрка. /А.М.Чайковский.– М., ФиС, - 1978. – 215 с.
16. ISU Communiqué -1990-2017. // ISU EDITION.
17. ISU Judge's Handbook // ISU EDITION. 2017.
18. ISU Special regulations & technical rules single &pair skating and ice dance – 2016, - P. 145

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

1. Сайт Международного Союза конькобежцев [www.isu.org](http://www.isu.org);
2. Сайт Федерации Фигурного катания на коньках России [www.fsrussia.ru](http://www.fsrussia.ru);
3. Сайт Федерации Фигурного катания на коньках г. Москвы [www.ffkm.ru](http://www.ffkm.ru).
- 4.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
5. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

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

1. Обучающая программа: \_\_«Примеры оценки уровней вращений в произвольных программах танцевальных пар по новой системе судейства ИСУ»

2. Образовательные контенты:

1) Мультимедийные обучающие диски ИСУ:

- «Содержание коротких и произвольных программ одиночного катания»

- «Компоненты программы - примеры: музыка\ танец\ исполнение»

-«Компоненты программы – примеры одиночного и парного катания»

2) Мультимедийное обучающее пособие: «Ледовое шоу как средство развития творческих способностей фигуристов»

3. Медиатека специализации фигурное катание на коньках кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ (учебно-информационные видео фильмы, видеозаписи с Олимпийских Игр, Чемпионатов Мира, Чемпионатов Европы, Серий Гран-При, международных соревнований).

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

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, самостоятельной работы, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций: УСЗК, кафедра ТиМ лыжного и конькобежного спорта и фигурного катания на коньках 105, 106, 108.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.9.4 «Основы техники фигурного катания на коньках. Методика судейства», для обучающихся ИСиФВ, направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка» очной и заочной форм обучения, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр очная, 10 семестр заочная, 7 семестр заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет; зачет ускоренное обучение*

### 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	Коллоквиум № 1 по теме: «Особенности методики обучения фигурному катанию на коньках»	27 неделя	15
2	Эссе № 1 по теме: «Планирование и управление занятиями по фигурному катанию на коньках»	29 неделя	10
3	Тестирование № 1 по теме: «Основные правила фигурного катания на коньках»	31 неделя	10
4	Коллоквиум № 2 по теме: «Основы техники исполнения базовых элементов фигурного катания на коньках»	33 неделя	5
5	Контрольная работа №1 по теме: «Подготовительные и подводящие упражнения, используемые на льду при обучении фигурному катанию на коньках»	35 неделя	15
6	Творческое задание по теме: «Организация, проведение и судейство соревнований различного уровня»	37 неделя	15
7	Посещение занятий	В течение семестра	15
	<i>Дифференцированный зачет</i>		15
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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



№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Эссе № 1 по теме: «Планирование и управление занятиями по фигурному катанию на коньках»	10
3	Тестирование № 1 по теме: «Основные правила фигурного катания на коньках»	10
4	Контрольная работа №1 по теме: «Подготовительные и подводящие упражнения, используемые на льду при обучении фигурному катанию на коньках»	15
5	Творческое задание по теме: «Организация, проведение и судейство соревнований различного уровня»	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

**«Б1.В.ДВ.9.4 Основы техники фигурного катания на коньках.  
Методика судейства»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная,  
заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

**Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 8 семестр – очная форма обучения, 10 семестр – заочная форма обучения, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

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

Целью освоения дисциплины «Основы техники фигурного катания на коньках. Методика судейства» является обеспечение готовности к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций для решения воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач с использованием фигурного катания на коньках в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	
	наименование	
1	2	
ОПК-8	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта	
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня	
ПК-11	<i>Знать:</i> - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта	
	<i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам	

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

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Методика судейства фигурного катания на коньках</b>	8	4	12	20		
2	1.1. Основные правила соревнований по фигурному катанию на коньках	8	2	8	12		
3	1.2. Организация, проведение и судейство соревнований различного уровня	8	2	4	8		
4	<b>Раздел 2. Организация процесса обучения в фигурном катании на коньках</b>	8	2	18	16		
5	2.1. Основы техники фигурного катания на коньках	8	-	12	6		
6	2.2. Построение тренировочного процесса в фигурном катании на коньках	8	2	6	10		
7	<b>Зачет</b>						<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	

##### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Методика судейства</b>	10	2	4	30		

	<b>фигурного катания на коньках</b>						
2	1.1. Основные правила соревнований по фигурному катанию на коньках	10	2	2	20		
3	1.2. Организация , проведение и судейство соревнований различного уровня	10	-	2	10		
4	<b>Раздел 2. Организация процесса обучения в фигурном катании на коньках</b>	10	2	4	30		
5	2.1. Основы техники фигурного катания на коньках	10	-	2	20		
6	2.2. Построение тренировочного процесса в фигурном катании на коньках	10	2	2	10		
7	<b>Зачет</b>						<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	

### 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	<b>Раздел 1. Методика судейства фигурного катания на коньках</b>	10	-	4	30		
2	1.1. Основные правила соревнований по фигурному катанию на коньках	10	-	2	20		
3	1.2. Организация , проведение и судейство соревнований различного уровня	10	-	2	10		
4	<b>Раздел 2. Организация процесса обучения в фигурном катании на коньках</b>	10	-	4	30		
5	2.1. Основы техники фигурного катания на коньках	10	2	2	20		

<b>6</b>	2.2. Построение тренировочного процесса в фигурном катании на коньках	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
<b>7</b>	<b>Зачет</b>						<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>72</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики легкой атлетики  
им. Н.Г.Озолина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.10.1 Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики**

Направление подготовки/специальность:

49.04.01 «Физическая культура»

Профиль: Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики легкой атлетики  
Протокол № 36 от «21» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина  
Протокол № 34 от «24» мая 2017 г.

Составитель: Гридасова Елена Яковлевна, к.п.н., доцент, кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

Рецензент:

---

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



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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» является: - сформировать общие научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, заложить необходимые для этого знания, умения и навыки. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих содержание современной теории и методики общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных видах спорта.

Сформировать умение, использовать приобретённые знания, для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности тренера по физической подготовке в работе со спортсменами командных и индивидуальных видов спорта различного уровня подготовленности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина(модуль) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» относится к факультативным дисциплинам вариативной части ООП.

Изучение дисциплины базируется на основных положениях естественнонаучных и гуманитарных дисциплин учебного плана (анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, психологии, педагогики, теории физической культуры и др.).

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

Особенность дисциплины состоит в развитии профессионально-педагогических способностей с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности. Освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6
ОК-8	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта; методы и средства легкой атлетики, используемые для развития физических качеств.	8	8
	<i>Уметь:</i> использовать полученные знания в области физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания физических качеств; применять в профессиональной деятельности методы и средства легкой атлетики, используемые для развития физических качеств.	8	8
	<i>Владеть:</i> способностями разрабатывать и реализовывать тренировочные программы по развитию физических качеств с учетом особенностей занимающихся.	8	8
ОПК-11	<i>Знать:</i> методики научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;	8	8
	<i>Уметь:</i> применять в профессиональной деятельности методы определения эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.	8	8
	<i>Владеть:</i> - навыками проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	8	8
ПК-28	<i>Знать:</i> - основные актуальные вопросы в сфере развития физических качеств средствами легкой атлетики.	8	8
	<i>Уметь:</i> выявить актуальные вопросы в сфере развития физических качеств средствами легкой атлетики.	8	8
	<i>Владеть:</i> - навыками выявления актуальных вопросов в сфере развития физических качеств средствами легкой атлетики.	8	8

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

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

## Дневная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 . <u>Общетеоретический раздел</u></b>	8	2	2	2		
1.1. Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.						
1.2. Физиологические основы двигательных способностей.		2	2	4		
1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.		2	2	4		
1.3. Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств.		2	2	2		
<b>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств»</b>						
<b><u>2.1. Методика воспитания выносливости.</u></b>						
2.1.1. Методика воспитания общей выносливости.		2	2	4		
2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости.			2	4		
2.1.3. Тесты для оценки выносливости.			2	4		
<b><u>2.2. Методика воспитания быстроты.</u></b>						
2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости.		2	2	4		
2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания.			2	2		
2.2.3. Тесты для оценки быстроты.			2	2		
<b><u>2.3. Методика воспитания силы.</u></b>						
2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей.		2	2	4		
2.3.2. Воспитание скоростно-			2	4		

СИЛОВЫХ качеств.						
<b><u>2.4. Методика воспитания координационных способностей</u></b>						
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.		2	2	4		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.			2	2		
<b><u>2.5. Методика воспитания гибкости.</u></b>						
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости.		2	2	2		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.			2	2		
<b><u>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.</u></b>			4	4		
Итого		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Зачет с оценкой</b>

**Заочная форма обучения и  
заочная форма обучения (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 <b><u>Общетеоретический раздел</u></b>	8	2		4		
1.1. Основные понятия о физических (двигательных) качествах (способностях) спортсмена.						
1.2. Физиологические основы двигательных способностей.				4		
1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.				6		
1.4. Причины и профилактика травматизма при выполнении				4		

упражнений на развитие физических качеств.						
<b>2 «Методика воспитания физических качеств»</b>			2	6		
<b><u>2.1. Методика воспитания выносливости.</u></b>						
2.1.1. Методика воспитания общей выносливости.				6		
2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости.				6		
2.1.3. Тесты для оценки выносливости.				6		
<b><u>2.2. Методика воспитания быстроты.</u></b>			2			
2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости.				6		
2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания.				6		
2.2.3. Тесты для оценки быстроты.				6		
<b><u>2.3. Методика воспитания силы.</u></b>			2			
2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей.				6		
2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.				6		
<b><u>2.4. Методика воспитания координационных способностей</u></b>						
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.				6		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.				6		
<b><u>2.5. Методика воспитания гибкости.</u></b>						
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости.				6		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.				6		
<b><u>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.</u></b>						
Итого		2	6	100		Дифференцированный зачет

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

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

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

**Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета)  
студентов**

1. Назовите структурные, функциональные и центральные факторы определяющие величину максимального силового напряжения.
2. Какие упражнения, используемые для развития силы, называются общими и какие специальными?
3. Какие методы развития силовых способностей вы знаете?
4. Какие виды силы вы знаете?
5. Что такое «абсолютная сила» и «силовой дефицит»?
6. Дайте определение абсолютной силы и относительной силы.
7. В каких случаях нельзя применять метод максимальных усилий?
8. В чем заключаются достоинства и недостатки метода повторных усилий?
9. Расскажите о применении метода повторных усилий для развития силовой выносливости.
10. Методика развития скоростно-силовых качеств.
11. Достоинства и недостатки метода изометрических усилий.
12. Применение плиометрической тренировки в спортивной подготовке.
13. Расскажите о применении метода круговой тренировки для развития силовых способностей.
14. Какие методы оценки силовых способностей вы знаете?
15. Что такое «прямой» и «косвенный» способ контроля силовых способностей?
16. Что такое быстрота?
17. В чем отличие понятий «быстрота» и «скорость»?
18. Назовите три основных формы проявления быстроты.
19. Что такое «простые» и «сложные» двигательные реакции?
20. Чем определяется скорость двигательной реакции?
21. Расскажите о 5-ти составляющих скорости двигательной реакции.
22. Что влияет на время реакции?
23. В каких видах легкой атлетики особое значение имеет скорость одиночного движения?
24. В каком возрасте отмечается наибольший прирост частоты движений?

25. Что такое «комплексная быстрота», и в каких видах легкой атлетики она проявляется в большей степени?
26. Расскажите о переносе способностей к быстроте движений.
27. Каковы предпосылки проявления быстроты?
28. Расскажите об энергии скоростных усилий.
29. Чем ограничивается проявление максимальной анаэробной мощности (МАМ)?
30. На какие основные группы можно разделить упражнения для развития быстроты?
31. Методика развития быстроты.
32. Что такое скоростной барьер и методы предупреждения его возникновения.
33. Тесты для оценки различных видов быстроты движений.
34. Что такое «гибкость», и какие виды гибкости вы знаете?
35. Определите разницу в понятиях «гибкость» и «подвижность в суставах».
36. Как определить «запас гибкости»?
37. Что определяет анатомические возможности гибкости?
38. Назовите факторы, влияющие на гибкость?
39. В какое время суток наблюдаются наибольшие показатели гибкости?
40. Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости?
41. Опишите взаимосвязь «гибкость-сила».
42. Какие суставы требуют большего времени для развития гибкости?
43. Методика развития гибкости.
44. Опишите физиологические механизмы развития гибкости методом стретчинга.
45. Какова цель применения стретчинга в разминке?
46. Методика применения стретчинга в разминке и в основной части тренировки.
47. Какие виды гибкости и в каких видах легкой атлетики требуются качество «гибкость».
48. Что понимают под двигательными координационными способностями?
49. Что такое внутримышечная, межмышечная и сенсорно-мышечная координация?
50. Назовите критерии координационных способностей.
51. Перечислите принципы тренировки координационных механизмов моторики.
52. Какие вы знаете упражнения для развития специализированных восприятий, таких как, чувство времени, чувство темпа и чувство развиваемых усилий?
53. Сенситивные периоды развития координационных способностей.
54. Какие упражнения используются для оценки координационных способностей?

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

Основная литература.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009.

Дополнительная литература:

1. Биохимия: учебник для ИФК/Под ред. В.В.Меньшикова, Н.И.Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф. дисс. ...док. биол. наук. – М.: 1990.
3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Terra-Спорт, 2000.
5. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
6. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. – М, 1991.
7. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
8. Теория тренировки. Система ИААФ. Обучение и сертификация тренеров, 2005.
9. Физиология человека: учебник. Под общей ред. Тхоревского В.И. - М.: Физкультура, образование, наука, 2001.

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

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
  - Операционная система – Microsoft Windows.
  - Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web.



– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

1. Мультимедийный класс (аудитории 210 и 211- легкоатлетического манежа) включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер.
2. Методический кабинет кафедры № 303 с наличием учебно-методической литературы:
  - учебники, учебные пособия, научная и специальная литература;
  - специальная периодическая литература: ежемесячный журнал «Легкая атлетика», ежеквартальный журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ», периодические информационные материалы;
  - учебно-методические материалы подготовленные и выпущенные Московским региональным Центром развития легкой атлетики ИААФ
3. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
4. Легкоатлетический манеж, включающий оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения практических занятий по легкой атлетике, а так же для проведения соревнований различного уровня

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Б1.В.ДВ.10.1 «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики»** для обучающихся института **Спорта и физического воспитания** 4 курс

обучающихся по направлению **034300.62 «Физическая культура»**  
профиль **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**  
**Дневная и заочная формы обучения**

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики легкой атлетики**, e-mail: **1-a@sportedu.ru**

Форма промежуточного контроля: ***дифференцированный зачет (8семестр)***;

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Тестирование по теме «Основные понятия о физических (двигательных) качествах спортсмена»</i>	<i>2 неделя</i>	<i>10</i>
2	<i>Выполнение практического задания по теме «Упражнения общефизической подготовки на различных этапах тренировки»</i>	<i>3 неделя</i>	<i>10</i>
3	<i>Опрос по теме: «Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств»</i>	<i>4неделя</i>	<i>10</i>
4	<i>Тест по теме «Средства и методы развития (воспитания) физических качеств (способностей) спортсмена»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>12</i>
5	<i>Написание реферата по теме «Физиологические основы двигательных способностей»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>15</i>
6	<i>Презентация по теме «Развитие выносливости»</i>	<i>7 неделя</i>	<i>6</i>
7	<i>Презентация по теме «Развитие силы»</i>	<i>8 неделя</i>	<i>6</i>
8	<i>Презентация по теме «Развитие гибкости»</i>	<i>9 неделя</i>	<i>6</i>
9	<i>Презентация по теме «Развитие координации»</i>	<i>10 неделя</i>	<i>6</i>
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>Весь период</i>	<i>9</i>
	<b><i>Дифференцированный зачет</i></b>		<b><i>10</i></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 «Методика воспитания физических качеств»	5
2	Опрос по теме «Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки»	5
3	Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом	5
4	Написание реферата по теме «Возрастные особенности развития и проявления физических способностей»	5
5	Презентация по теме «Основные биоэнергетические механизмы, определяющие результат в избранном виде спорт»	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. 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 51 балла, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (10 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики легкой атлетики  
им. Н.Г.Озолина**

**АННОТАЦИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.10.1 Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики**

Направление подготовки/специальность:  
49.04.01 «Физическая культура»  
Профиль: Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы.**

**1. Семестр освоения дисциплины: 8 семестр.**

**Цель освоения дисциплины:** сформировать общие научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, заложить необходимые для этого знания, умения и навыки. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих содержание современной теории и методики общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных видах спорта.

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

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11)
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28)

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

**Дневная форма обучения**

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. <u>Общетеоретический раздел</u></b>	5					
1.4. Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.		2	2	2		
1.5. Физиологические основы двигательных способностей.		2	2	4		
1.3. Планирование нагрузки		2	2	4		

общефизической подготовки на различных этапах тренировки.						
1.6. Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств.		2	2	2		
<b>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств»</b>						
<b><u>2.1. Методика воспитания выносливости.</u></b>						
2.1.1. Методика воспитания общей выносливости.		2	2	4		
2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости.			2	4		
2.1.3. Тесты для оценки выносливости.			2	4		
<b><u>2.2. Методика воспитания быстроты.</u></b>						
2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости.		2	2	4		
2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания.			2	2		
2.2.3. Тесты для оценки быстроты.			2	2		
<b><u>2.3. Методика воспитания силы.</u></b>						
2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей.		2	2	4		
2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.			2	4		
<b><u>2.4. Методика воспитания координационных способностей</u></b>						
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.		2	2	4		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.			2	2		
<b><u>2.5. Методика воспитания гибкости.</u></b>						
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости.		2	2	2		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.			2	2		
<b><u>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.</u></b>			4	4		
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>3</b>	<b>54</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

Заочная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>3 <u>Общетеоретический раздел</u></b>	9	2		4		
3.1. Основные понятия о физических (двигательных) качествах (способностях) спортсмена.						
3.2. Физиологические основы двигательных способностей.				4		
3.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.				6		
3.4. Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств.				4		
<b>4 «Методика воспитания физических качеств»</b>			2	6		
<b><u>2.1. Методика воспитания выносливости.</u></b>						
2.1.1. Методика воспитания общей выносливости.				6		
2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости.				6		
2.1.3. Тесты для оценки выносливости.				6		
<b><u>2.2. Методика воспитания быстроты.</u></b>			2			
2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости.				6		
2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания.				6		
2.2.3. Тесты для оценки быстроты.				6		
<b><u>2.3. Методика воспитания силы.</u></b>			2			
2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей.				6		

2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.				6		
<b><u>2.4. Методика воспитания координационных способностей</u></b>						
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.				6		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.				6		
<b><u>2.5. Методика воспитания гибкости.</u></b>						
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости.				6		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.				6		
<b><u>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.</u></b>						
<b>Итого</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики легкой атлетики  
им. Н.Г.Озолина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.10.1 Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики**

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная и очная форма обучения  
(ускоренное обучение на базе СПО),  
заочная форма и заочное (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики легкой атлетики  
Протокол № 36 от «21» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина  
Протокол № 34 от «24» мая 2017 г.

Составитель: Составитель: Гридасова Елена Яковлевна, к.п.н., доцент, кафедра Теории и  
методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

Рецензент:

---

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

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» является: - сформировать общие научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, заложить необходимые для этого знания, умения и навыки. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих содержание современной теории и методики общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных видах спорта.

Сформировать умение, использовать приобретённые знания, для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности тренера по физической подготовке в работе со спортсменами командных и индивидуальных видов спорта различного уровня подготовленности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина(модуль) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» относится к факультативным дисциплинам вариативной части ООП.

Изучение дисциплины базируется на основных положениях естественнонаучных и гуманитарных дисциплин учебного плана (анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, психологии, педагогики, теории физической культуры и др.).

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

Особенность дисциплины состоит в развитии профессионально-педагогических способностей с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности. Освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6
ОК-8	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта; методы и средства легкой атлетики, используемые для развития физических качеств.	8	8
	<i>Уметь:</i> использовать полученные знания в области физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания физических качеств; применять в профессиональной деятельности методы и средства легкой атлетики, используемые для развития физических качеств.	8	8
	<i>Владеть:</i> способностями разрабатывать и реализовывать тренировочные программы по развитию физических качеств с учетом особенностей занимающихся.	8	8
ОПК-11	<i>Знать:</i> методики научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;	8	8
	<i>Уметь:</i> применять в профессиональной деятельности методы определения эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.	8	8
	<i>Владеть:</i> - навыками проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	8	8
ПК-28	<i>Знать:</i> - основные актуальные вопросы в сфере развития физических качеств средствами легкой атлетики.	8	8
	<i>Уметь:</i> выявить актуальные вопросы в сфере развития физических качеств средствами легкой атлетики.	8	8
	<i>Владеть:</i> - навыками выявления актуальных вопросов в сфере развития физических качеств средствами легкой атлетики.	8	8

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

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

**Очная форма обучения и очная форма обучения  
(ускоренное обучение на базе СПО)**

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. <u>Общетеоретический раздел</u></b>	8	2	2	2		
1.1. Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.						
1.2. Физиологические основы двигательных способностей.		2	2	4		
1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.		2	2	4		
1.3. Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств.		2	2	2		
<b>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств»</b>						
<b><u>2.1. Методика воспитания выносливости.</u></b>						
2.1.1. Методика воспитания общей выносливости.		2	2	4		
2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости.			2	4		
2.1.3. Тесты для оценки выносливости.			2	4		
<b><u>2.2. Методика воспитания быстроты.</u></b>						
2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости.		2	2	4		
2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания.			2	2		
2.2.3. Тесты для оценки быстроты.			2	2		
<b><u>2.3. Методика воспитания силы.</u></b>						
2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей.		2	2	4		

2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.			2	4		
<b><u>2.4. Методика воспитания координационных способностей</u></b>						
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.		2	2	4		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.			2	2		
<b><u>2.5. Методика воспитания гибкости.</u></b>						
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости.		2	2	2		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.			2	2		
<b><u>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.</u></b>			4	4		
<b>Итого: 108 часов</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Зачет оценкой с</b>

**Заочная форма обучения и  
заочная форма обучения (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 <b><u>Общетеоретический раздел</u></b>	8	2		4		
1.1. Основные понятия о физических (двигательных) качествах (способностях) спортсмена.						
1.2. Физиологические основы двигательных способностей.				4		
1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.				6		
1.4. Причины и профилактика травматизма				4		

при выполнении упражнений на развитие физических качеств.						
<b>2 «Методика воспитания физических качеств»</b>			2	6		
<b><u>2.1. Методика воспитания выносливости.</u></b>						
2.1.1. Методика воспитания общей выносливости.				6		
2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости.				6		
2.1.3. Тесты для оценки выносливости.				6		
<b><u>2.2. Методика воспитания быстроты.</u></b>			2			
2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости.				6		
2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания.				6		
2.2.3. Тесты для оценки быстроты.				6		
<b><u>2.3. Методика воспитания силы.</u></b>			2			
2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей.				6		
2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.				6		
<b><u>2.4. Методика воспитания координационных способностей</u></b>						
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.				6		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.				6		
<b><u>2.5. Методика воспитания гибкости.</u></b>						
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости.				6		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.				6		
<b><u>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.</u></b>						
<b>Итого: 108 часов</b>		2	6	100		<b>Дифференцированный зачет</b>

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

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

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

**Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета)  
студентов**

1. Назовите структурные, функциональные и центральные факторы определяющие величину максимального силового напряжения.
2. Какие упражнения, используемые для развития силы, называются общими и какие специальными?
3. Какие методы развития силовых способностей вы знаете?
4. Какие виды силы вы знаете?
5. Что такое «абсолютная сила» и «силовой дефицит»?
6. Дайте определение абсолютной силы и относительной силы.
7. В каких случаях нельзя применять метод максимальных усилий?
8. В чем заключаются достоинства и недостатки метода повторных усилий?
9. Расскажите о применении метода повторных усилий для развития силовой выносливости.
10. Методика развития скоростно-силовых качеств.
11. Достоинства и недостатки метода изометрических усилий.
12. Применение плиометрической тренировки в спортивной подготовке.
13. Расскажите о применении метода круговой тренировки для развития силовых способностей.
14. Какие методы оценки силовых способностей вы знаете?
15. Что такое «прямой» и «косвенный» способ контроля силовых способностей?
16. Что такое быстрота?
17. В чем отличие понятий «быстрота» и «скорость»?
18. Назовите три основных формы проявления быстроты.
19. Что такое «простые» и «сложные» двигательные реакции?
20. Чем определяется скорость двигательной реакции?
21. Расскажите о 5-ти составляющих скорости двигательной реакции.
22. Что влияет на время реакции?
23. В каких видах легкой атлетики особое значение имеет скорость одиночного движения?
24. В каком возрасте отмечается наибольший прирост частоты движений?



25. Что такое «комплексная быстрота», и в каких видах легкой атлетики она проявляется в большей степени?
26. Расскажите о переносе способностей к быстроте движений.
27. Каковы предпосылки проявления быстроты?
28. Расскажите об энергии скоростных усилий.
29. Чем ограничивается проявление максимальной анаэробной мощности (МАМ)?
30. На какие основные группы можно разделить упражнения для развития быстроты?
31. Методика развития быстроты.
32. Что такое скоростной барьер и методы предупреждения его возникновения.
33. Тесты для оценки различных видов быстроты движений.
34. Что такое «гибкость», и какие виды гибкости вы знаете?
35. Определите разницу в понятиях «гибкость» и «подвижность в суставах».
36. Как определить «запас гибкости»?
37. Что определяет анатомические возможности гибкости?
38. Назовите факторы, влияющие на гибкость?
39. В какое время суток наблюдаются наибольшие показатели гибкости?
40. Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости?
41. Опишите взаимосвязь «гибкость-сила».
42. Какие суставы требуют большего времени для развития гибкости?
43. Методика развития гибкости.
44. Опишите физиологические механизмы развития гибкости методом стретчинга.
45. Какова цель применения стретчинга в разминке?
46. Методика применения стретчинга в разминке и в основной части тренировки.
47. Какие виды гибкости и в каких видах легкой атлетики требуются качество «гибкость».
48. Что понимают под двигательными координационными способностями?
49. Что такое внутримышечная, межмышечная и сенсорно-мышечная координация?
50. Назовите критерии координационных способностей.
51. Перечислите принципы тренировки координационных механизмов моторики.
52. Какие вы знаете упражнения для развития специализированных восприятий, таких как, чувство времени, чувство темпа и чувство развиваемых усилий?
53. Сенситивные периоды развития координационных способностей.
54. Какие упражнения используются для оценки координационных способностей?

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

Основная литература.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009.

Дополнительная литература:

1. Биохимия: учебник для ИФК/Под ред. В.В.Меньшикова, Н.И.Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф. дисс. ...док. биол. наук. – М.: 1990.
3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Terra-Спорт, 2000.
5. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
6. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. – М, 1991.
7. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
8. Теория тренировки. Система ИААФ. Обучение и сертификация тренеров, 2005.
9. Физиология человека: учебник. Под общей ред. Тхоревского В.И. - М.: Физкультура, образование, наука, 2001.

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

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
  - Операционная система – Microsoft Windows.
  - Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

1. Мультимедийный класс (аудитории 210 и 211- легкоатлетического манежа) включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер.
2. Методический кабинет кафедры № 303 с наличием учебно-методической литературы:
  - учебники, учебные пособия, научная и специальная литература;
  - специальная периодическая литература: ежемесячный журнал «Легкая атлетика», ежеквартальный журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ», периодические информационные материалы;
  - учебно-методические материалы подготовленные и выпущенные Московским региональным Центром развития легкой атлетики ИААФ
3. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
4. Легкоатлетический манеж, включающий оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения практических занятий по легкой атлетике, а так же для проведения соревнований различного уровня

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Б1.В.ДВ.10 «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики»** для обучающихся института **Спорта и физического воспитания 4 курс обучающихся по направлению 034300.62 «Физическая культура»**  
профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
Дневная и заочная формы обучения

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики легкой атлетики**, e-mail: [l-a@sportedu.ru](mailto:l-a@sportedu.ru)

Форма промежуточного контроля: **дифференцированный зачет (8семестр)**;

#### 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	Тестирование по теме «Основные понятия о физических (двигательных) качествах спортсмена»	2 неделя	10
2	Выполнение практического задания по теме «Упражнения общефизической подготовки на различных этапах тренировки»	3 неделя	10
3	Опрос по теме: «Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств»	4неделя	10
4	Тест по теме «Средства и методы развития (воспитания) физических качеств (способностей) спортсмена»	5 неделя	12
5	Написание реферата по теме «Физиологические основы двигательных способностей»	6 неделя	15
6	Презентация по теме «Развитие выносливости»	7 неделя	6
7	Презентация по теме «Развитие силы»	8 неделя	6
8	Презентация по теме «Развитие гибкости»	9 неделя	6
9	Презентация по теме «Развитие координации»	10 неделя	6
10	Посещение занятий	Весь период	9
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов

1	Контрольная работа по разделу «Методика воспитания физических качеств»	5
2	Опрос по теме «Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки»	5
3	Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом	5
4	Написание реферата по теме «Возрастные особенности развития и проявления физических способностей»	5
5	Презентация по теме «Основные биоэнергетические механизмы, определяющие результат в избранном виде спорт»	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. 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 51 балла, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (10 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики легкой атлетики  
им. Н.Г.Озолина**

**АННОТАЦИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.10.1 Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики**

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

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная и очная форма обучения  
(ускоренное обучение на базе СПО),  
заочная форма и заочное (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы.**

**Семестр освоения дисциплины:** 7 семестр (заочная форма обучения и заочное ускоренное обучение на базе ВПО);  
6 семестр (очная ускоренная форма обучения на базе СПО);  
8 семестр (очная форма обучения);

**Цель освоения дисциплины:** сформировать общие научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, заложить необходимые для этого знания, умения и навыки. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих содержание современной теории и методики общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных видах спорта.

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

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11)
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28)

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

**Дневная форма обучения**

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. <u>Общетеоретический раздел</u></b> 1.4. Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях	5	2	2	2		

спортсмена.						
1.5. Физиологические основы двигательных способностей.		2	2	4		
1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.		2	2	4		
1.6. Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств.		2	2	2		
<b>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств»</b>						
<b><u>2.1. Методика воспитания выносливости.</u></b>						
2.1.1. Методика воспитания общей выносливости.		2	2	4		
2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости.			2	4		
2.1.3. Тесты для оценки выносливости.			2	4		
<b><u>2.2. Методика воспитания быстроты.</u></b>						
2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости.		2	2	4		
2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания.			2	2		
2.2.3. Тесты для оценки быстроты.			2	2		
<b><u>2.3. Методика воспитания силы.</u></b>						
2.3.1. Методы воспитания различных видов силовых способностей.		2	2	4		
2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.			2	4		
<b><u>2.4. Методика воспитания координационных способностей</u></b>						
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.		2	2	4		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.			2	2		
<b><u>2.5. Методика воспитания гибкости.</u></b>						
2.5.1. Средства и особенности методики развития гибкости.		2	2	2		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.			2	2		
<b><u>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.</u></b>			4	4		



Итого		18	3	54		Дифференцированный зачет
-------	--	----	---	----	--	--------------------------

### Заочная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
3 <b><u>Общетеоретический раздел</u></b>	9	2		4		
3.1. Основные понятия о физических (двигательных) качествах (способностях) спортсмена.						
3.2. Физиологические основы двигательных способностей.				4		
3.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.				6		
3.4. Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств.				4		
4 <b>«Методика воспитания физических качеств»</b>			2	6		
<b><u>2.1. Методика воспитания выносливости.</u></b>						
2.1.1. Методика воспитания общей выносливости.				6		
2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости.				6		
2.1.3. Тесты для оценки выносливости.				6		
<b><u>2.2. Методика воспитания быстроты.</u></b>			2			
2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости.				6		
2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания.				6		
2.2.3. Тесты для оценки быстроты.				6		

<b><u>2.3. Методика воспитания силы.</u></b>			2			
2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей.				6		
2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.				6		
<b><u>2.4. Методика воспитания координационных способностей</u></b>						
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.				6		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.				6		
<b><u>2.5. Методика воспитания гибкости.</u></b>						
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости.				6		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.				6		
<b><u>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.</u></b>						
<b>Итого</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.10.2**  
**«Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-  
спортивной 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*  
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 23 апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева  
Протокол № 21 от 28 апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева  
Протокол № 25 от 27 апреля 2017 г.

Составитель:

Смирнов Вячеслав Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент  
кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
РГУФКСМиТ;

Соловьев Василий Борисович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент  
кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
РГУФКСМиТ;

Рецензент:

---

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

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

Целью освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.10.2 «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительном фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков специалистов по силовой подготовке. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса, умений выявить и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Дисциплина преподается на русском языке.

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

Дисциплина «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является одной из дисциплин по выбору вариативной части ООП по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка».

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биохимия человека» и «Теория и методика физической культуры», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» в профессионально-прикладной части воспитания силовых способностей и совершенствования телосложения, а также рядом дисциплин вариативной части (дисциплины по выбору).

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	Знать: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья с помощью средств силовой подготовки	8		8
	Уметь: - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	8		8
	Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности с помощью средств силовой подготовки	8		8
ОПК-6	Знать: – состав средств и методов силовой подготовки в избранном виде спорта, а также при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста с помощью средств силовой подготовки	8	-	8
	Уметь: – применять средства и методы силовой подготовки в избранном виде спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста	8	-	8
	Владеть: – навыками формирования здорового образа жизни средствами силовой подготовки в избранном виде спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов силовой подготовки	8	-	8
ПК-11	Знать: - методы планирования тренировочного процесса в части силовой подготовки.	8	-	8
	Уметь: - подбирать средства и методы силовой подготовки, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий силовой подготовки.	8	-	8
	Владеть: - навыками разработки перспективных и оперативных планов и	8	-	8

программ конкретных занятий силовой подготовки; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.			
--	--	--	--

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

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1.1.	Тяжелоатлетические виды спорта в системе физического воспитания. Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	8	2		4		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	8	2	2	4		
1.3.	Терминология силовой тренировки	8	2		2		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	8	2		2		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	8	2	2	6		
<b>2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными	8	2	2	6		

	видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности						
<b>2.2.</b>	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	8	2	2	4		
<b>2.3.</b>	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	8	2	2	4		
<b>2.4.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	8		6	4		
<b>2.5.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	8		4	4		
<b>2.6.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	8		4	4		
<b>2.7.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	8		4	4		
<b>2.8.</b>	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	8	2	8	6		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Зачет с оценкой</b>



## Заочная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1.1.	Тяжелоатлетические виды спорта в системе физического воспитания. Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	8	0,1		4		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	8	0,2		4		
1.3.	Терминология силовой тренировки	8	0,1		4		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	8	0,2		8		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	8	0,4		10		
<b>2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	8	0,2	1	12		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	8	0,2	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки	8	0,2	0,5	8		

	направленной на коррекцию массы тела занимающегося						
<b>2.4.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	8		1	8		
<b>2.5.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	8		1	8		
<b>2.6.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	8		0,5	6		
<b>2.7.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	8		0,5	6		
<b>2.8.</b>	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	8	0,4	1	14		
<b>Итого часов: 108</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>			<b>Зачет с оценкой</b>

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

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

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

### Контрольные вопросы

1.Анатомо-морфологические и физиологические факторы, определяющие силовые способности;

2.Биомеханические, физиологические и психические факторы, определяющие поведение системы «спортсмен-снаряд» в силовой подготовке;

3.Гантельная гимнастика и ее характеристика;

4.Гантельный комплекс упражнений в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

5.Гигиенические основы коррекции массы тела при занятиях силовой подготовкой;

6.Двигательное качество «Сила». Виды силовых способностей;

7.Значение силовой подготовки для развития физических качеств;

8.Интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

9.Комплекс упражнений на тренажерах в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

10.Комплекс упражнений с гирями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

11.Комплекс упражнений с собственным весом тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

12.Комплекс упражнений с утяжелителями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

13.Комплекс упражнений с экспандерами в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

14.Комплекс упражнений со штангой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

15.Материально-техническое обеспечение на занятиях силовой подготовкой;

16. Место и значение силовой подготовки в отечественной системе физического воспитания;

17.Методика силовой тренировки, направленная на снижение массы тела;

18.Методика силовой тренировки, направленная на увеличение мышечной массы тела;

19.Методика составления программ тренировок, направленных на снижение массы тела;

20.Методика составления программ тренировок, направленных на увеличение мышечной массы тела;

21.Методы развития максимальной силы;

22.Методы развития силовой выносливости

23.Методы развития скоростно-силовых способностей

24.Объем тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

25.Основные термины силовой подготовки;

26.Основы методики обучения упражнениям на тренажерах;

27.Основы методики обучения упражнениям с гантелями;

28.Основы методики обучения упражнениям с собственным весом тела, экспандерами, утяжелителями;

29.Основы техники безопасности, предупреждение травматизма при работе с отягощениями;

30.Особенности совершенствования телосложения с помощью средств силовой подготовки в различных видах спорта;

31. Особенности совершенствования телосложения у женщин с помощью средств силовой подготовки;
32. Педагогические принципы обучения в силовой подготовке;
33. Планирование нагрузки при проведении занятий по силовой подготовке;
34. Порядок ведения дневника тренировочных нагрузок и их обработка;
35. Приемы страховки и само страховки на занятиях по силовой подготовке;
36. Профессионально-прикладное и оздоровительное значение силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
37. Средства и методы силовой подготовки;
38. Техника выполнения основных упражнений в пауэрлифтинге;
39. Техника выполнения основных упражнений в тяжелой атлетике, рациональные позы в граничные моменты фаз;
40. Техника выполнения силовых упражнений для различных частей тела;
41. Упражнения на тренажерах и их характеристика;
42. Физиологические особенности совершенствования телосложения;
43. Физиологические факторы определяющие силовые способности;
44. Характеристика средств силовой подготовки.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и методикой преподавания, сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

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

- а) Основная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – [3-е изд.] . – М. : Сов. Спорт, 2013. – 216 с. : ил.
2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки : знать и уметь : учеб. пособие для студентов вузов : доп. УМО по направлениям пед. образования / Ю.И.Гришина . – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 281 с. : ил.
3. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин : [пер. с англ.] / Фредерик Делавье. – 2-е изд., доп. – М. : Рипол классик, 2013. – 192 с. : ил.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. – М. : АСТ: Астрель : Полиграфиздат, [2011]. – 863 с. : ил.
5. Основы персональной тренировки: - Киев: Олимпийская литература, 2012 г.- 724 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В.Бельский. - Мн: Вида-Н, 2003. - 352 с. (4 экз.)
2. Бомпа, Т.О. Серьёзный силовой тренинг / Тудор О. Бомпа, Мауро Ди Паскуале, Лоренцо Дж. Крناккиа. – М. : Астрель, [2010]. – 303 с. : ил.
3. Вейдер, Д. Система строильства тела (перевод с английского) / Джо Вейдер. - М.: ФиС, 1992 .-112 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки : учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил. ISBN 978-5-0296-9.

6. Ильинич, В.И. Самостоятельная коррекция физического развития и телосложения в старшем школьном и студенческом возрасте : учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физ. культура», кроме направлений и специальностей в обл. физ. культуры и спорта : доп. Науч.-метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / В.И.Ильинич; М-во с.-х. РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физ. воспитания. – М., 2011. -197 с. : ил.
7. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений / Михаил Ингерлейб. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 188 с. : ил.
8. Скотников, В.Ф. Особенности спортивной подготовки женщин: учебное пособие / В.Ф.Скотников, С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф.Назаренко. - М. : Физическая культура, 2006.-181 с. ISBN 978-5-9746-0066-1.

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

[www.fitsport.ru](http://www.fitsport.ru)  
[www.ironworld.ru](http://www.ironworld.ru)  
[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

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

Обучающие программы:

**- Электронный учебник:**

Смирнов, В.Е. Тяжелоатлетические упражнения. Методика обучения / В.Е.Смирнов, М.А.Новосёлов, А.Н. Гацунаев [и др.]: Электронное мультимедийное учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: РГУФКСиТ, 2007, CD-ROM.

**- Образовательные контенты:**

Медиатека кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С.Медведева и РГУФКСМиТ

**–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)

**На практических занятиях** осуществляется моделирование тренировочного процесса силовой подготовки с использованием различных спортивных снарядов и тренажёрных устройств; освоение и совершенствование техники выполнения силовых упражнений; учёт и анализ тренировочных нагрузок, составление программ тренировок по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Одним из обязательных разделов работы является организация и проведение учебно-тренировочных занятий самими студентами.

**Самостоятельная работа** предлагает работу с научно-методической литературой, анализ методики и организации построения тренировочного процесса силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Студентам рекомендовано изучение научно-методической литературы по силовым видам спорта, составление планов тренировочных занятий, проведение педагогических наблюдений и их регистрация.



Студенты имеют возможность получить у преподавателя любую интересующую их информацию по изучению учебной программы, поиску литературы и т.д.

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

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса по освоению дисциплины требуется наличие следующего инвентаря и оборудования:

1. Свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды.
2. Тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп.
3. Вспомогательный инвентарь – плиты, гимнастические скамейки, лямки тренировочные, магнезия.
4. Учебные плакаты (по анатомии, биомеханике, топографии упражнений), видеофильмы, презентации.

Для более качественного освоения, а также демонстрации наглядного материала и пособий, требуются ученические доски, проекторы, компьютерная техника. Практические занятия проходят в аудиториях №№ 42 и 50 спортивного корпуса. Аудитория №50 (компьютерный класс) оборудована для проведения практических занятий с использованием компьютерной техники, имеет выход в Интернет.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся института Спорта и физического воспитания 4 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профилю «Спортивная подготовка» очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр (очная форма обучения)  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	6
2	<i>Сдача контрольных нормативов по разделу «Методика обучения технике силовых упражнений»</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
3	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
4	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
5	<i>Проведение части учебного занятия</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	14
6	<i>Посещение учебных занятий</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	10
7	<i>Тестирование по темам раздела «Общие основы силовой тренировки»</i>	<i>За неделю до окончания дисциплины</i>	5
8	<i>Сдача зачета с оценкой</i>		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	15
2	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	15
3	<i>Тестирование по теме «Общие основы силовой тренировки»</i>	5
4	<i>Реферат на тему «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»</i>	15

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

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

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

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом с оценкой**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся института Спорта и физического воспитания 4 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профилю «Спортивная подготовка» заочной формы обучения**

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Сдача контрольных нормативов по разделу «Методика обучения технике силовых упражнений»</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
2	<i>Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	10
3	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
4	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
5	<i>Посещение учебных занятий</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	10
6	<i>Тестирование по теме «Общие основы силовой тренировки»</i>	<i>На последнем занятии по дисциплине</i>	15
7	<i>Сдача зачета с оценкой</i>		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	15
2	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	15
3	<i>Тестирование по теме «Общие основы силовой тренировки»</i>	5
4	<i>Реферат на тему «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом с оценкой

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

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ. 10.2**  
**«Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-  
спортивной 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*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 8 (ОФО), 8 (ЗФО).**

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

Целью освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.10.2 «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительном фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков специалистов по силовой подготовке. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса, умений выявить и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Дисциплина преподается на русском языке.

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

– способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

– 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 разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11).

### Краткое содержание дисциплины (модуля):

#### Очная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1.1.	Тяжелоатлетические виды спорта в системе физического воспитания. Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	8	2		4		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	8	2	2	4		
1.3.	Терминология силовой тренировки	8	2		2		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	8	2		2		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	8	2	2	6		
<b>2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в	8	2	2	6		



	различных видах физкультурно-спортивной деятельности						
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	8	2	2	4		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	8	2	2	4		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	8		6	4		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	8		4	4		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	8		4	4		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	8		4	4		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	8	2	8	6		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<i>Зачет с оценкой</i>

## Заочная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1.1.	Тяжелоатлетические виды спорта в системе физического воспитания. Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	8	0,1		4		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	8	0,2		4		
1.3.	Терминология силовой тренировки	8	0,1		4		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	8	0,2		8		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	8	0,4		10		
<b>2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	8	0,2	1	12		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	8	0,2	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки	8	0,2	0,5	8		

	направленной на коррекцию массы тела занимающегося						
<b>2.4.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	8		1	8		
<b>2.5.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	8		1	8		
<b>2.6.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	8		0,5	6		
<b>2.7.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	8		0,5	6		
<b>2.8.</b>	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	8	0,4	1	14		
<b>Итого часов: 108</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>			<b>Зачет с оценкой</b>

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.10.2  
«Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-  
спортивной деятельности»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

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 23 апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева  
Протокол № 21 от 28 апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева  
Протокол № 25 от 27 апреля 2017 г.

Составитель:

Смирнов Вячеслав Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент  
кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
РГУФКСМиТ;

Соловьев Василий Борисович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент  
кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
РГУФКСМиТ;

Рецензент:

---

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

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

Целью освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.10.2 «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительном фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков специалистов по силовой подготовке. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса, умений выявить и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Дисциплина преподается на русском языке.

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

Дисциплина «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является одной из дисциплин по выбору вариативной части ООП по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биохимия человека» и «Теория и методика физической культуры», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» в профессионально-прикладной части воспитания силовых способностей и совершенствования телосложения, а также рядом дисциплин вариативной части (дисциплины по выбору).

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	Знать: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья с помощью средств силовой подготовки	6		7
	Уметь: - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	6		7
	Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности с помощью средств силовой подготовки	6		7
ОПК-6	Знать: –состав средств и методов силовой подготовки в избранном виде спорта, а также при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста с помощью средств силовой подготовки	6	-	7
	Уметь: –применять средства и методы силовой подготовки в избранном виде спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста	6	-	7
	Владеть: – навыками формирования здорового образа жизни средствами силовой подготовки в избранном виде спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов силовой подготовки	6	-	7
ПК-11	Знать: - методы планирования тренировочного процесса в части силовой подготовки.	6	-	7
	Уметь: - подбирать средства и методы силовой подготовки, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий силовой подготовки.	6	-	7
	Владеть: - навыками разработки перспективных и оперативных планов и	6	-	7

программ конкретных занятий силовой подготовки; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.			
--	--	--	--

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

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1.1.	Тяжелоатлетические виды спорта в системе физического воспитания. Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	2		4		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	6	2	2	4		
1.3.	Терминология силовой тренировки	6	2		2		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	6	2		2		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	6	2	2	6		
<b>2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными	6	2	2	6		



	видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности						
<b>2.2.</b>	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	2	2	4		
<b>2.3.</b>	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	6	2	2	4		
<b>2.4.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	6		6	4		
<b>2.5.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	6		4	4		
<b>2.6.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	6		4	4		
<b>2.7.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	6		4	4		
<b>2.8.</b>	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	2	8	6		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Зачет с оценкой</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1.1.	Тяжелоатлетические виды спорта в системе физического воспитания. Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	0,1		4		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	7	0,2		4		
1.3.	Терминология силовой тренировки	7	0,1		4		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	7	0,2		8		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	7	0,4		10		
<b>2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	0,2	1	12		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	0,2	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки	7	0,2	0,5	8		

	направленной на коррекцию массы тела занимающегося						
<b>2.4.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	7		1	8		
<b>2.5.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	7		1	8		
<b>2.6.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	7		0,5	6		
<b>2.7.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	7		0,5	6		
<b>2.8.</b>	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	0,4	1	14		
<b>Итого часов: 108</b>		<b>2</b>		<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Зачет с оценкой</b>

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

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

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

### Контрольные вопросы

1.Анатомо-морфологические и физиологические факторы, определяющие силовые способности;

2.Биомеханические, физиологические и психические факторы, определяющие поведение системы «спортсмен-снаряд» в силовой подготовке;

3.Гантельная гимнастика и ее характеристика;

4.Гантельный комплекс упражнений в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

5.Гигиенические основы коррекции массы тела при занятиях силовой подготовкой;

6.Двигательное качество «Сила». Виды силовых способностей;

7.Значение силовой подготовки для развития физических качеств;

8.Интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

9.Комплекс упражнений на тренажерах в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

10.Комплекс упражнений с гирями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

11.Комплекс упражнений с собственным весом тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

12.Комплекс упражнений с утяжелителями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

13.Комплекс упражнений с экспандерами в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

14.Комплекс упражнений со штангой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

15.Материально-техническое обеспечение на занятиях силовой подготовкой;

16. Место и значение силовой подготовки в отечественной системе физического воспитания;

17.Методика силовой тренировки, направленная на снижение массы тела;

18.Методика силовой тренировки, направленная на увеличение мышечной массы тела;

19.Методика составления программ тренировок, направленных на снижение массы тела;

20.Методика составления программ тренировок, направленных на увеличение мышечной массы тела;

21.Методы развития максимальной силы;

22.Методы развития силовой выносливости

23.Методы развития скоростно-силовых способностей

24.Объем тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

25.Основные термины силовой подготовки;

26.Основы методики обучения упражнениям на тренажерах;

27.Основы методики обучения упражнениям с гантелями;

28.Основы методики обучения упражнениям с собственным весом тела, экспандерами, утяжелителями;

29.Основы техники безопасности, предупреждение травматизма при работе с отягощениями;

30.Особенности совершенствования телосложения с помощью средств силовой подготовки в различных видах спорта;

31. Особенности совершенствования телосложения у женщин с помощью средств силовой подготовки;
32. Педагогические принципы обучения в силовой подготовке;
33. Планирование нагрузки при проведении занятий по силовой подготовке;
34. Порядок ведения дневника тренировочных нагрузок и их обработка;
35. Приемы страховки и само страховки на занятиях по силовой подготовке;
36. Профессионально-прикладное и оздоровительное значение силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
37. Средства и методы силовой подготовки;
38. Техника выполнения основных упражнений в пауэрлифтинге;
39. Техника выполнения основных упражнений в тяжелой атлетике, рациональные позы в граничные моменты фаз;
40. Техника выполнения силовых упражнений для различных частей тела;
41. Упражнения на тренажерах и их характеристика;
42. Физиологические особенности совершенствования телосложения;
43. Физиологические факторы определяющие силовые способности;
44. Характеристика средств силовой подготовки.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и методикой преподавания, сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

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

- а) Основная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – [3-е изд.] . – М. : Сов. Спорт, 2013. – 216 с. : ил.
2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки : знать и уметь : учеб. пособие для студентов вузов : доп. УМО по направлениям пед. образования / Ю.И.Гришина . – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 281 с. : ил.
3. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин : [пер. с англ.] / Фредерик Делавье. – 2-е изд., доп. – М. : Рипол классик, 2013. – 192 с. : ил.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. – М. : АСТ: Астрель : Полиграфиздат, [2011]. – 863 с. : ил.
5. Основы персональной тренировки: - Киев: Олимпийская литература, 2012 г.- 724 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В.Бельский. - Мн: Вида-Н, 2003. - 352 с. (4 экз.)
2. Бомпа, Т.О. Серьёзный силовой тренинг / Тудор О. Бомпа, Мауро Ди Паскуале, Лоренцо Дж. Крناккиа. – М. : Астрель, [2010]. – 303 с. : ил.
3. Вейдер, Д. Система строильства тела (перевод с английского) / Джо Вейдер. - М.: ФиС, 1992 .-112 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки : учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил. ISBN 978-5-0296-9.

6. Ильинич, В.И. Самостоятельная коррекция физического развития и телосложения в старшем школьном и студенческом возрасте : учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физ. культура», кроме направлений и специальностей в обл. физ. культуры и спорта : доп. Науч.-метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / В.И.Ильинич; М-во с.-х. РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физ. воспитания. – М., 2011. -197 с. : ил.
7. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений / Михаил Ингерлейб. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 188 с. : ил.
8. Скотников, В.Ф. Особенности спортивной подготовки женщин: учебное пособие / В.Ф.Скотников, С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф.Назаренко. - М. : Физическая культура, 2006.-181 с. ISBN 978-5-9746-0066-1.

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

[www.fitsport.ru](http://www.fitsport.ru)  
[www.ironworld.ru](http://www.ironworld.ru)  
[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

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

Обучающие программы:

**- Электронный учебник:**

Смирнов, В.Е. Тяжелоатлетические упражнения. Методика обучения / В.Е.Смирнов, М.А.Новосёлов, А.Н. Гацунаев [и др.]: Электронное мультимедийное учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: РГУФКСиТ, 2007, CD-ROM.

**- Образовательные контенты:**



Медиатека кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С.Медведева и РГУФКСМиТ

**–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)

**На практических занятиях** осуществляется моделирование тренировочного процесса силовой подготовки с использованием различных спортивных снарядов и тренажёрных устройств; освоение и совершенствование техники выполнения силовых упражнений; учёт и анализ тренировочных нагрузок, составление программ тренировок по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Одним из обязательных разделов работы является организация и проведение учебно-тренировочных занятий самими студентами.

**Самостоятельная работа** предлагает работу с научно-методической литературой, анализ методики и организации построения тренировочного процесса силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Студентам рекомендовано изучение научно-методической литературы по силовым видам спорта, составление планов тренировочных занятий, проведение педагогических наблюдений и их регистрация.

Студенты имеют возможность получить у преподавателя любую интересующую их информацию по изучению учебной программы, поиску литературы и т.д.

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

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса по освоению дисциплины требуется наличие следующего инвентаря и оборудования:

1. Свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды.
2. Тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп.
3. Вспомогательный инвентарь – плиты, гимнастические скамейки, лямки тренировочные, магнезия.
4. Учебные плакаты (по анатомии, биомеханике, топографии упражнений), видеофильмы, презентации.

Для более качественного освоения, а также демонстрации наглядного материала и пособий, требуются ученические доски, проекторы, компьютерная техника. Практические занятия проходят в аудиториях №№ 42 и 50 спортивного корпуса. Аудитория №50 (компьютерный класс) оборудована для проведения практических занятий с использованием компьютерной техники, имеет выход в Интернет.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся института Спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения ускоренное обучение**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр (очная форма обучения)  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	6
2	<i>Сдача контрольных нормативов по разделу «Методика обучения технике силовых упражнений»</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
3	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
4	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
5	<i>Проведение части учебного занятия</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	14
6	<i>Посещение учебных занятий</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	10
7	<i>Тестирование по темам раздела «Общие основы силовой тренировки»</i>	<i>За неделю до окончания дисциплины</i>	5
8	<i>Сдача зачета</i>		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	15
2	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	15
3	<i>Тестирование по теме «Общие основы силовой тренировки»</i>	5
4	<i>Реферат на тему «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся института Спорта и физического воспитания 4 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения ускоренное обучение**

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 9 семестр (заочная форма обучения)  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Сдача контрольных нормативов по разделу «Методика обучения технике силовых упражнений»</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
2	<i>Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	10
3	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
4	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
5	<i>Посещение учебных занятий</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	10
6	<i>Тестирование по теме «Общие основы силовой тренировки»</i>	<i>На последнем занятии по дисциплине</i>	15
7	<i>Сдача зачета</i>		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	15
2	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	15
3	<i>Тестирование по теме «Общие основы силовой тренировки»</i>	5
4	<i>Реферат на тему «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ. 10.2  
«Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-  
спортивной деятельности»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины при ускоренном обучении: 6 (ОФО), 7 (ЗФО).**

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

Целью освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.10.2 «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительном фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков специалистов по силовой подготовке. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса, умений выявить и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Дисциплина преподается на русском языке.

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

– способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

– 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 разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11).

**Краткое содержание дисциплины:**

**Очная форма обучения**

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1.1.	Тяжелоатлетические виды спорта в системе физического воспитания. Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	2		4		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	6	2	2	4		
1.3.	Терминология силовой тренировки	6	2		2		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	6	2		2		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	6	2	2	6		
<b>2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	2	2	6		

2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	2	2	4		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	6	2	2	4		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	6		6	4		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	6		4	4		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	6		4	4		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	6		4	4		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	2	8	6		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Зачет с оценкой</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1.1.	Тяжелая атлетические виды спорта в системе физического воспитания. Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	0,1		4		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных	7	0,2		4		

	видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке						
1.3.	Терминология силовой тренировки	7	0,1		4		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	7	0,2		8		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	7	0,4		10		
<b>2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	0,2	1	12		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	0,2	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	7	0,2	0,5	8		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	7		1	8		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	7		1	8		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	7		0,5	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	7		0,5	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	0,4	1	14		
<b>Итого часов: 108</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>			<b>Зачет с оценкой</b>

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.10.2  
«Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-  
спортивной 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 (ускоренное обучение на базе СПО)  
заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

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 23 апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева  
Протокол № 21 от 28 апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева  
Протокол № 25 от 27 апреля 2017 г.

Составитель:

Смирнов Вячеслав Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент  
кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
РГУФКСМиТ;

Соловьев Василий Борисович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент  
кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
РГУФКСМиТ;

Рецензент:

---

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

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

Целью освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.10.2 «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительном фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков специалистов по силовой подготовке. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса, умений выявить и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Дисциплина преподается на русском языке.

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

Дисциплина «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является одной из дисциплин по выбору вариативной части ООП по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биохимия человека» и «Теория и методика физической культуры», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» в профессионально-прикладной части воспитания силовых способностей и совершенствования телосложения, а также рядом дисциплин вариативной части (дисциплины по выбору).

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	Знать: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья с помощью средств силовой подготовки	6		7
	Уметь: - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	6		7
	Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности с помощью средств силовой подготовки	6		7
ОПК-6	Знать: –состав средств и методов силовой подготовки в избранном виде спорта, а также при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста с помощью средств силовой подготовки	6	-	7
	Уметь: –применять средства и методы силовой подготовки в избранном виде спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста	6	-	7
	Владеть: – навыками формирования здорового образа жизни средствами силовой подготовки в избранном виде спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов силовой подготовки	6	-	7
ПК-11	Знать: - методы планирования тренировочного процесса в части силовой подготовки.	6	-	7
	Уметь: - подбирать средства и методы силовой подготовки, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий силовой подготовки.	6	-	7
	Владеть: - навыками разработки перспективных и оперативных планов и	6	-	7

программ конкретных занятий силовой подготовки; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.			
--	--	--	--

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

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1.1.	Тяжелоатлетические виды спорта в системе физического воспитания. Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	2		4		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	6	2	2	4		
1.3.	Терминология силовой тренировки	6	2		2		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	6	2		2		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	6	2	2	6		
<b>2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными	6	2	2	6		



	видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности						
<b>2.2.</b>	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	2	2	4		
<b>2.3.</b>	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	6	2	2	4		
<b>2.4.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	6		6	4		
<b>2.5.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	6		4	4		
<b>2.6.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	6		4	4		
<b>2.7.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	6		4	4		
<b>2.8.</b>	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	2	8	6		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Зачет с оценкой</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1.1.	Тяжелоатлетические виды спорта в системе физического воспитания. Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	0,1		4		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	7	0,2		4		
1.3.	Терминология силовой тренировки	7	0,1		4		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	7	0,2		8		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	7	0,4		10		
<b>2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	0,2	1	12		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	0,2	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки	7	0,2	0,5	8		

	направленной на коррекцию массы тела занимающегося						
<b>2.4.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	7		1	8		
<b>2.5.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	7		1	8		
<b>2.6.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	7		0,5	6		
<b>2.7.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	7		0,5	6		
<b>2.8.</b>	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	0,4	1	14		
<b>Итого часов: 108</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>			<b>Зачет с оценкой</b>

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

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

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

### Контрольные вопросы

1.Анатомо-морфологические и физиологические факторы, определяющие силовые способности;

2.Биомеханические, физиологические и психические факторы, определяющие поведение системы «спортсмен-снаряд» в силовой подготовке;

3.Гантельная гимнастика и ее характеристика;

4.Гантельный комплекс упражнений в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

5.Гигиенические основы коррекции массы тела при занятиях силовой подготовкой;

6.Двигательное качество «Сила». Виды силовых способностей;

7.Значение силовой подготовки для развития физических качеств;

8.Интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

9.Комплекс упражнений на тренажерах в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

10.Комплекс упражнений с гирями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

11.Комплекс упражнений с собственным весом тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

12.Комплекс упражнений с утяжелителями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

13.Комплекс упражнений с экспандерами в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

14.Комплекс упражнений со штангой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

15.Материально-техническое обеспечение на занятиях силовой подготовкой;

16. Место и значение силовой подготовки в отечественной системе физического воспитания;

17.Методика силовой тренировки, направленная на снижение массы тела;

18.Методика силовой тренировки, направленная на увеличение мышечной массы тела;

19.Методика составления программ тренировок, направленных на снижение массы тела;

20.Методика составления программ тренировок, направленных на увеличение мышечной массы тела;

21.Методы развития максимальной силы;

22.Методы развития силовой выносливости

23.Методы развития скоростно-силовых способностей

24.Объем тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

25.Основные термины силовой подготовки;

26.Основы методики обучения упражнениям на тренажерах;

27.Основы методики обучения упражнениям с гантелями;

28.Основы методики обучения упражнениям с собственным весом тела, экспандерами, утяжелителями;

29.Основы техники безопасности, предупреждение травматизма при работе с отягощениями;

30.Особенности совершенствования телосложения с помощью средств силовой подготовки в различных видах спорта;

31. Особенности совершенствования телосложения у женщин с помощью средств силовой подготовки;
32. Педагогические принципы обучения в силовой подготовке;
33. Планирование нагрузки при проведении занятий по силовой подготовке;
34. Порядок ведения дневника тренировочных нагрузок и их обработка;
35. Приемы страховки и само страховки на занятиях по силовой подготовке;
36. Профессионально-прикладное и оздоровительное значение силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
37. Средства и методы силовой подготовки;
38. Техника выполнения основных упражнений в пауэрлифтинге;
39. Техника выполнения основных упражнений в тяжелой атлетике, рациональные позы в граничные моменты фаз;
40. Техника выполнения силовых упражнений для различных частей тела;
41. Упражнения на тренажерах и их характеристика;
42. Физиологические особенности совершенствования телосложения;
43. Физиологические факторы определяющие силовые способности;
44. Характеристика средств силовой подготовки.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и методикой преподавания, сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

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

- а) Основная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – [3-е изд.] . – М. : Сов. Спорт, 2013. – 216 с. : ил.
2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки : знать и уметь : учеб. пособие для студентов вузов : доп. УМО по направлениям пед. образования / Ю.И.Гришина . – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 281 с. : ил.
3. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин : [пер. с англ.] / Фредерик Делавье. – 2-е изд., доп. – М. : Рипол классик, 2013. – 192 с. : ил.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. – М. : АСТ: Астрель : Полиграфиздат, [2011]. – 863 с. : ил.
5. Основы персональной тренировки: - Киев: Олимпийская литература, 2012 г.- 724 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В.Бельский. - Мн: Вида-Н, 2003. - 352 с. (4 экз.)
2. Бомпа, Т.О. Серьёзный силовой тренинг / Тудор О. Бомпа, Мауро Ди Паскуале, Лоренцо Дж. Крناккиа. – М. : Астрель, [2010]. – 303 с. : ил.
3. Вейдер, Д. Система строильства тела (перевод с английского) / Джо Вейдер. - М.: ФиС, 1992 .-112 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки : учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил. ISBN 978-5-0296-9.

6. Ильинич, В.И. Самостоятельная коррекция физического развития и телосложения в старшем школьном и студенческом возрасте : учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физ. культура», кроме направлений и специальностей в обл. физ. культуры и спорта : доп. Науч.-метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / В.И.Ильинич; М-во с.-х. РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физ. воспитания. – М., 2011. -197 с. : ил.
7. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений / Михаил Ингерлейб. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 188 с. : ил.
8. Скотников, В.Ф. Особенности спортивной подготовки женщин: учебное пособие / В.Ф.Скотников, С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф.Назаренко. - М. : Физическая культура, 2006.-181 с. ISBN 978-5-9746-0066-1.

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

[www.fitsport.ru](http://www.fitsport.ru)  
[www.ironworld.ru](http://www.ironworld.ru)  
[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

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

Обучающие программы:

**- Электронный учебник:**

Смирнов, В.Е. Тяжелоатлетические упражнения. Методика обучения / В.Е.Смирнов, М.А.Новосёлов, А.Н. Гацунаев [и др.]: Электронное мультимедийное учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: РГУФКСиТ, 2007, CD-ROM.

**- Образовательные контенты:**



Медиатека кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С.Медведева и РГУФКСМиТ

**–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)

**На практических занятиях** осуществляется моделирование тренировочного процесса силовой подготовки с использованием различных спортивных снарядов и тренажёрных устройств; освоение и совершенствование техники выполнения силовых упражнений; учёт и анализ тренировочных нагрузок, составление программ тренировок по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Одним из обязательных разделов работы является организация и проведение учебно-тренировочных занятий самими студентами.

**Самостоятельная работа** предлагает работу с научно-методической литературой, анализ методики и организации построения тренировочного процесса силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Студентам рекомендовано изучение научно-методической литературы по силовым видам спорта, составление планов тренировочных занятий, проведение педагогических наблюдений и их регистрация.

Студенты имеют возможность получить у преподавателя любую интересующую их информацию по изучению учебной программы, поиску литературы и т.д.

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

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса по освоению дисциплины требуется наличие следующего инвентаря и оборудования:

1. Свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды.
2. Тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп.
3. Вспомогательный инвентарь – плиты, гимнастические скамейки, лямки тренировочные, магнезия.
4. Учебные плакаты (по анатомии, биомеханике, топографии упражнений), видеофильмы, презентации.

Для более качественного освоения, а также демонстрации наглядного материала и пособий, требуются ученические доски, проекторы, компьютерная техника. Практические занятия проходят в аудиториях №№ 42 и 50 спортивного корпуса. Аудитория №50 (компьютерный класс) оборудована для проведения практических занятий с использованием компьютерной техники, имеет выход в Интернет.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся института Спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения ускоренное обучение**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методика тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр (очная форма обучения)  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	6
2	<i>Сдача контрольных нормативов по разделу «Методика обучения технике силовых упражнений»</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
3	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
4	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
5	<i>Проведение части учебного занятия</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	14
6	<i>Посещение учебных занятий</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	10
7	<i>Тестирование по темам раздела «Общие основы силовой тренировки»</i>	<i>За неделю до окончания дисциплины</i>	5
8	<i>Сдача зачета</i>		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	15
2	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	15
3	<i>Тестирование по теме «Общие основы силовой тренировки»</i>	5
4	<i>Реферат на тему «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся института Спорта и физического воспитания 4 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения ускоренное обучение**

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 9 семестр (заочная форма обучения)  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Сдача контрольных нормативов по разделу «Методика обучения технике силовых упражнений»</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
2	<i>Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	10
3	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
4	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
5	<i>Посещение учебных занятий</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	10
6	<i>Тестирование по теме «Общие основы силовой тренировки»</i>	<i>На последнем занятии по дисциплине</i>	15
7	<i>Сдача зачета</i>		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	15
2	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	15
3	<i>Тестирование по теме «Общие основы силовой тренировки»</i>	5
4	<i>Реферат на тему «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ. 10.2  
«Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-  
спортивной деятельности»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины при ускоренном обучении: 6 (ОФО), 7 (ЗФО).**

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

Целью освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.10.2 «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительном фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков специалистов по силовой подготовке. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса, умений выявить и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Дисциплина преподается на русском языке.

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

– способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

– 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 разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11).

**Краткое содержание дисциплины:**

**Очная форма обучения**

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1.1.	Тяжелоатлетические виды спорта в системе физического воспитания. Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	2		4		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	6	2	2	4		
1.3.	Терминология силовой тренировки	6	2		2		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	6	2		2		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	6	2	2	6		
<b>2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	2	2	6		

2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	2	2	4		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	6	2	2	4		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	6		6	4		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	6		4	4		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	6		4	4		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	6		4	4		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	2	8	6		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Зачет с оценкой</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1.1.	Тяжелая атлетические виды спорта в системе физического воспитания. Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	0,1		4		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных	7	0,2		4		

	видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке						
1.3.	Терминология силовой тренировки	7	0,1		4		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	7	0,2		8		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	7	0,4		10		
<b>2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	0,2	1	12		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	0,2	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	7	0,2	0,5	8		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	7		1	8		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	7		1	8		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	7		0,5	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	7		0,5	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	0,4	1	14		
<b>Итого часов: 108</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>			<b>Зачет с оценкой</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА

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 стрелковых видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б.В.ДВ.10.3 Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе  
из винтовки»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 44.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очно/заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института \_\_\_\_\_ СиФВ \_\_\_\_\_  
Протокол № \_8\_ от «23» \_апреля\_ 2015 г.

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

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

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

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

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

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

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

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

Составитель: преподаватель кафедры ТИМ стрелковых видов спорта, к.п.н.,  
Воропаева Елена Викторовна

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

Рецензент:

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

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

Целями освоения дисциплины по выбору «**Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из винтовки**» являются:

1. овладение знаниями, умениями и практическими навыками, необходимыми для проведения занятий по стрельбе из винтовки с широким контингентом желающих научиться стрелять;

2. ознакомление с различными дисциплинами спортивной стрельбы из винтовки для демонстрации универсального функционирования системы спортивной подготовки «внутри» одного вида спорта;

3. воспитание личности в направлениях развития двигательных способностей и высокой работоспособности.

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

Данная дисциплина относится к профессиональному циклу Б1.В.ДВ.10.3 (дисциплина по выбору, вариативная часть).

Учебный процесс по разделу «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из винтовки»

в программе бакалавриата (очная форма ускоренного обучения), рассматривается в качестве дисциплины по выбору в восьмом семестре раздела, в котором реализуется междисциплинарная координация понятий и категорий заложенных в основном комплексе знаний по программе специальных дисциплин учебного плана 4 курса, 8 семестр, очной формы обучения. Комплекс знаний бакалавра формируется при изучении дисциплин медико-биологического, психолого-педагогического и общетеоретического циклов (1- 7 –й семестры), а также дисциплин, имеющие прикладное значение (1 – 7 -й семестры).

Подготовленность бакалавра может быть охарактеризована следующими умениями:

Пополнять и углублять свои знания по проблемам совершенствования прикладных (олимпийских и неолимпийских) видов спорта в частях – технологии досугово-массовых мероприятий, организации и проведения учебно-тренировочных занятий в структуре дополнительного образования средней школы, материально-техническом обеспечении вида спорта.

Решать педагогические задачи адекватным подбором средств и методов тренировки, определяя величину нагрузки согласно возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата, ориентируясь на анализ научной и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры и спорта.

Формулировать цели и задачи своей профессиональной деятельности с учетом комплексного подхода в организации и подготовке учебного процесса в средней школе и массовых, досуговых мероприятиях с различными группами населения.

Свободно владеть приемами обучения начальным навыкам спортивной стрельбы из различных видов винтовок, включая использование тренажеров и вспомогательных средств.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из винтовки» соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать – особенности занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки</i>		8	
	<i>Уметь: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта</i>		8	
	<i>Владеть: положениями дидактики и теорией и методикой физической культуры и требованиями стандартов спортивной подготовки.</i>		8	
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать: средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</i>		8	
	<i>Уметь: использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</i>		8	
	<i>Владеть: навыками здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</i>			
<b>ПК-3</b>	<i>Знать: учебные планы и программы конкретных занятий.</i>		8	
	<i>Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</i>		8	
	<i>Владеть: - организовывать и проводить учебно-тренировочное занятие и/или спорт мероприятие с</i>		8	

	начальными группами и разнообразным контингентом желающих научиться стрелять и, по необходимости, самостоятельно готовить спортивно-стрелковую площадку в любом отведенном месте («блиц» площадка).			
--	---	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из винтовки»

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практич. Занятия	Самост. работа	Контроль	
		∞					
1	Тема: История развития стрельбы из винтовки		2		2		Реферат
2	Тема: Совершенствование винтовок. Правила соревнований и техника безопасности.		4	8	10		Письменная контрольная работа
3	Тема: Основы подбора и наладки материальной части.		4	8	16		
4	Тема: Методы обучения и тренировка прицельного выстрела		4	14	20		Мастер – класс специалиста, доклад
5	Тема: Инструкторская и судейская практики		4	6	6		Деловая игра
	Итого: 108 ч.		18	36	54		Зачет



### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практич. Занятия	Самост. работа	Контроль	
1	Тема: История развития стрельбы из винтовки		2		2		Реферат
2	Тема: Совершенствование винтовок. Правила соревнований и техника безопасности.		4	8	10		Письменная контрольная работа
3	Тема: Основы подбора и наладки материальной части.		4	8	16		
4	Тема: Методы обучения и тренировка прицельного выстрела		4	14	20		Мастер – класс специалиста, доклад
5	Тема: Инструкторская и судейская практики		4	6	6		Деловая игра
	Итого: 108 ч.		18	36	54		Зачет

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в информационной справке по дисциплине (модулю) «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из винтовки».

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) ) «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из винтовки».

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также итогового зачета в сроки, установленные учебным планом. Зачет по СК «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из винтовки» студенты сдают в 8-м семестре по его окончанию. Обязательным условием допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы слушателей на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации по всем видам учебной работы, используется промежуточная система контроля качества обучения.

Реферативную работу студенты защищают во время проведения зачета.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на протяжении семестра.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий;
- компьютерное или письменное тестирование;
- контроль самостоятельной работы слушателей в форме судейства соревнований или инструкторской практики проведения тренировки;

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины, представлены в программе. Изучение курса сдачей зачета.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Основы стрелкового спорта»**

а) основная литература:

1. Золотарев И.А. Пулевая стрельба: Учебно-методическое пособие / И.А. Золотарев // ОСОО «Стрелковый Союз России». 2011.
2. Насонова А.А. Пулевая стрельба / А.А. Насонова // Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М.: Советский спорт, 2005г.
3. Шилин Ю.Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: Учебное пособие / Ю.Н. Шилин, Е.Н. Белевич // - М.: ТВТ Дивизион, 2011.
4. Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова – М.: ТВТ Дивизион 2012.

б) дополнительная литература:

1. Вайнштейн, Л.М. Стрелок и тренер / Л.М. Вайнштейн. М.: ДОСААФ СССР, 1987. -126 с.
2. Володина И.С. Подготовка стрелка-спортсмена / И.С. Володина - М.: РГАФК, 1995.
3. Володина И.С. Специальные упражнения и тренажеры в подготовке стрелков-пулевиков: Учебное пособие для студентов дневного и заочного отделений ИФК / И.С. Володина, М.М. Кубланов, И.Л.Зозулина. - Воронеж, 1999.
4. Гачечиладзе Я.В. Физическая подготовка стрелка / Я.В. Гачечиладзе, В.А.Орлов. - М.: ДОСААФ, 1984.
5. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я. Жилина - М.: ДОСААФ, 1986.
6. Иванова М.П. Изменение коркового моторного потенциала под влиянием психорегулирующих тренировок для повышения спортивных результатов / М.П. Иванова, Ю.Н. Шилин // Теория и практика физической культуры, 1983, № 12.
7. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания /Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 1980.
8. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис - М.: ДОСААФ, 1982.
9. Кедяров А.П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов / А.П. Кедяров // Науч.-исслед.ин-т физ.культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск: Полирек, 2007. – 104 с.
10. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности / А.П. Козин. – Киев: Здоровья, 1985.
11. Корх А.Я. Спортивная стрельба / А.Я Корх. - М.: ФиС, 1987.
12. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания / А.Я. Корх. - М.: ФиС, 1986.
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх. - М.: Terra-Спорт, 2000.
14. Крючин, В.А. Практическая стрельба / В.А. Крючин. Челябинск: изд-во «Аркаим», 2006. - 247 с.
15. Кудряшов Ю.Г. О факторах, способствующих повышению надежности выполнения выстрела в спортивной стрельбе из винтовки / Ю.Г. Кудряшов. – М.: ФиС, 1978.- С.57- 62
16. Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте: Сборник научных материалов. - Воронеж, 2000.
17. Полякова Т.Д. Средства и методы повышения концентрации внимания стрелков: Методические рекомендации / Т.Д. Полякова, М.Д. Рудина. - Минск, 1990.
18. Правила проведения соревнований IPSC (14-я редакция) / Перевод М.В. Крючиной. Магнитогорск, 2001. - 52 с.

19. Пулевая стрельба: Правила соревнований. Утверждены Стрелковым Союзом России. Введены в действие с 15 июня 2001г., -М.: Terra-Спорт., 2002. -156с
20. Пулэм Билл. Спортивная стрельба из винтовки / Билл Пулэм. - М.: Физкультура и спорт.,1991.-С.153-155
21. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. - М.: ФиС, 1973.

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. <http://shooting-russia.ru/>
2. <http://www.ipsc.ru/>
3. <http://www.shooting-ua.com/>
4. <http://www.issf-sports.org/>
5. <http://www.scatt.ru/>

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

1. средства защиты слуха (активные наушники);
2. средства защиты зрения (защитные стрелковые очки);
3. зрительные трубы;
4. секундомеры многофункциональные;
5. малокалиберные стандартные спортивные винтовки калибра 5,6мм;
6. пневматические спортивные газобаллонные винтовки калибра 4,5мм;
7. оборудование для заряжания газобаллонных спортивных винтовок (компрессор, переходники);
8. спортивные патроны калибра 5,6 мм;
9. пульки для пневматических винтовок калибра 4,5мм;
- 10.наборы мушек и целиков различных размеров;
- 11.стрелковые электронные тренажеры «СКАТТ»;
- 12.стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из малокалиберных винтовок;
13. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из пневматических винтовок;

- 14.стрелковые костюмы;
- 15.стрелковые ботинки;
- 16.ружейные ремни;
- 17.стрелковые винтовочные перчатки;
- 18.стрелковые валики (подголенники);
- 19.стрелковые коврики;
- 20.бумажные рулонные мишени для электромеханических установок;
- 21.бумажные мишени для пневматических винтовок;
- 22.стрелковый 50-ти метровый тир, оборудованный для стрельбы из спортивных винтовок;
- 23.охраняемая комната хранения оружия и патронов (КХО);
- 24.оружейная мастерская для мелкого ремонта и наладки спортивных винтовок;
- 25.учебный класс, оборудованный для использования компьютерных технологий и просмотра учебных видеофильмов;
- 26.набор плакатов обучающих технике стрельбы из винтовки;
- 27.материалы и оборудование для чистки и обслуживания оружия;
- 28.набор судейских инструментов, применяемых в стрелковом спорте;
- 29.документация для обеспечения практических стрельб, в соответствии с требованиями российского законодательства, регламентирующего оборот оружия и патронов;
30. оргтехника.

***Расчет необходимого количества оружия и патронов для практических учебных занятий***

СПОРТИВНОЕ ОРУЖИЕ (количество на одного обучающегося)	
Спортивная винтовка 5,6 мм	1 шт.
Спортивная пневматическая винтовка 4,5 мм	1 шт.

<b>ПАТРОНЫ, ПУЛИ</b> (количество на одного занимающегося)	
Патроны спортивные 5,6 мм	1 тыс.шт.
Пули к пневматическому оружию 4,5 мм	500 шт.

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

по дисциплине (модулю) «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из винтовки» для обучающихся института Спорта и физического воспитания по направлению подготовки 44.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка»

#### **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.**

Кафедра ТиМ стрелковых видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 8 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачет - (диф.)

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Посещение занятий	Весь период	20
2.	Написание реферата	10 занятие	20
3.	Контрольная работа: Совершенствование винтовок. Правила соревнований.	8 занятие 15 занятие	10 10
4.	Письменная работа: Методы обучения и тренировка прицельного выстрела.	20 занятие	10
6.	Сдача зачета		30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

## V. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

ШКАЛА ИТОГОВЫХ ОЦЕНОК УСПЕВАЕМОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАБРАННЫХ БАЛЛОВ ЗА СЕМЕСТР

Набранные баллы	< 61	61-67	67-74	75-84	85-93	94-100
-----------------	------	-------	-------	-------	-------	--------

<b>Зачет/незачет</b>	<b>Не зачет</b>		<b>Зачёт</b>			
<b>Оценка по шкале ECTS</b>	<b>F</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>A</b>
	<b>неудовлет.</b>	<b>посредств.</b>	<b>удовлетвор.</b>	<b>хорошо</b>	<b>очень хорошо</b>	<b>отлично</b>



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики стрелковых видов спорта**

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

**Б1.В.ДВ.10.3. «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе  
из винтовки»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*,

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора \_\_\_\_ 2015 \_\_\_\_ г.

Москва – 2017г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля):** 3 зачетные единицы – 108 часов.

2. **Семестр освоения дисциплины (модуля):** 8.

3. **Цель дисциплины (модуля)** для студентов по направлению 44.03.01 «Физическая культура» профиль спортивная подготовка. Целью освоения дисциплины являются:

1. Владение знаниями, умениями и практическими навыками, необходимыми для проведения занятий по стрельбе из винтовки с широким контингентом желающих научиться стрелять.
2. Приобщение к видам деятельности по оздоровлению населения и профилактике психических и физических упражнений.
3. Воспитание личности в социально-культурном, экологическом и краеведческом направлениях.

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

1. Знать общие основы обучения в стрелковом спорте.
2. Формировать цели, задачи учебных занятий и спортивных мероприятий с учетом возраста, пола, уровня подготовленности и физиологических особенностей занимающихся и места проведения.
3. Организовывать и проводить учебно-тренировочное занятие или спортивное мероприятие по стрельбе из винтовки с разнообразным контингентом желающих научиться стрелять и, по необходимости, самостоятельно готовить спортивно-стрелковую площадку в любом отведенном месте («блиц площадка»).

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практич. Занятия	Самост. работа	Контроль	
1	Тема: История развития стрельбы из винтовки		2		2		Реферат
2	Тема: Совершенствование винтовок. Правила		4	8	10		Письменная контрольная работа

	соревнований и техника безопасности.						
3	Тема: Основы подбора и наладки материальной части.		4	8	16		
4	Тема: Методы обучения и тренировка прицельного выстрела		4	14	20		Мастер – класс специалиста, доклад
5	Тема: Инструкторская и судейская практики		4	6	6		Деловая игра
	Итого: 108 ч.		18	36	54		Зачет

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практич. Занятия	Самост. работа	Контроль	
		4					
1	Тема: История развития стрельбы из винтовки		2		2		Реферат
2	Тема: Совершенствование винтовок. Правила соревнований и техника безопасности.		4	8	10		Письменная контрольная работа
3	Тема: Основы подбора и наладки материальной части.		4	8	16		
4	Тема: Методы обучения и тренировка прицельного выстрела		4	14	20		Мастер – класс специалиста, доклад
5	Тема: Инструкторская и судейская практики		4	6	6		Деловая игра
	Итого: 108 ч.		18	36	54		Зачет



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА

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 стрелковых видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б.В.ДВ.10.3 Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе  
из винтовки»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:44.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная (ускоренная на базе СПО)*  
Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института \_\_\_\_\_ СиФВ \_\_\_\_\_  
Протокол № \_8\_ от «23» \_апреля\_ 2015 г.

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

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

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

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

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

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

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

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

Составитель: преподаватель кафедры ТИМ стрелковых видов спорта, к.п.н.,  
Воропаева Елена Викторовна

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

Рецензент:

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

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

Целями освоения дисциплины по выбору «**Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из винтовки**» являются:

1. овладение знаниями, умениями и практическими навыками, необходимыми для проведения занятий по стрельбе из винтовки с широким контингентом желающих научиться стрелять;

2. ознакомление с различными дисциплинами спортивной стрельбы из винтовки для демонстрации универсального функционирования системы спортивной подготовки «внутри» одного вида спорта;

3. воспитание личности в направлениях развития двигательных способностей и высокой работоспособности.

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

Данная дисциплина относится к профессиональному циклу Б1.В.ДВ.10.3 (дисциплина по выбору, вариативная часть).

Учебный процесс по разделу «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из винтовки»

в программе бакалавриата (очная форма ускоренного обучения), рассматривается в качестве дисциплины по выбору в восьмом семестре раздела, в котором реализуется междисциплинарная координация понятий и категорий заложенных в основном комплексе знаний по программе специальных дисциплин учебного плана 4 курса, 8 семестр, очной формы обучения. Комплекс знаний бакалавра формируется при изучении дисциплин медико-биологического, психолого-педагогического и общетеоретического циклов (1- 7 –й семестры), а также дисциплин, имеющие прикладное значение (1 – 7 -й семестры).

Подготовленность бакалавра может быть охарактеризована следующими умениями:

Пополнять и углублять свои знания по проблемам совершенствования прикладных (олимпийских и неолимпийских) видов спорта в частях – технологии досугово-массовых мероприятий, организации и проведения учебно-тренировочных занятий в структуре дополнительного образования средней школы, материально-техническом обеспечении вида спорта.

Решать педагогические задачи адекватным подбором средств и методов тренировки, определяя величину нагрузки согласно возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата, ориентируясь на анализ научной и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры и спорта.

Формулировать цели и задачи своей профессиональной деятельности с учетом комплексного подхода в организации и подготовке учебного процесса в средней школе и массовых, досуговых мероприятий с различными группами населения.

Свободно владеть приемами обучения начальным навыкам спортивной стрельбы из различных видов винтовок, включая использование тренажеров и вспомогательных средств.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из винтовки» соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать – особенности занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки</i>		8	
	<i>Уметь: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта</i>		8	
	<i>Владеть: положениями дидактики и теорией и методикой физической культуры и требованиями стандартов спортивной подготовки.</i>		8	
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать: средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</i>		8	
	<i>Уметь: использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</i>		8	
	<i>Владеть: навыками здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</i>			
<b>ПК-3</b>	<i>Знать: учебные планы и программы конкретных занятий.</i>		8	
	<i>Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</i>		8	
	<i>Владеть: - организовывать и проводить учебно-тренировочное занятие и/или спорт мероприятие с</i>		8	



	начальными группами и разнообразным контингентом желающих научиться стрелять и, по необходимости, самостоятельно готовить спортивно-стрелковую площадку в любом отведенном месте («блиц» площадка).			
--	---	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из винтовки»

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

#### Очная ускоренная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Semestr 6	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практич. Занятия	Самост. работа	Контроль	
1	Тема: История развития стрельбы из винтовки		2		2		Реферат
2	Тема: Совершенствование винтовок. Правила соревнований и техника безопасности.		4	8	10		Письменная контрольная работа
3	Тема: Основы подбора и наладки материальной части.		4	8	16		
4	Тема: Методы обучения и тренировка прицельного выстрела		4	14	20		Мастер – класс специалиста, доклад
5	Тема: Инструкторская и судейская практики		4	6	6		Деловая игра
	Итого: 108 ч.		18	36	54		Зачет

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в информационной справке по дисциплине (модулю) «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из винтовки».

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из винтовки».

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также итогового зачета в сроки, установленные учебным планом. Зачет по СК «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из винтовки» студенты сдают в 8-м семестре по его окончанию. Обязательным условием допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы слушателей на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации по всем видам учебной работы, используется промежуточная система контроля качества обучения.

Реферативную работу студенты защищают во время проведения зачета.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на протяжении семестра.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий;
- компьютерное или письменное тестирование;
- контроль самостоятельной работы слушателей в форме судейства соревнований или инструкторской практики проведения тренировки;

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины, представлены в программе. Изучение курса сдачей зачета.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Основы стрелкового спорта»**

а) основная литература:

1. Золотарев И.А. Пулевая стрельба: Учебно-методическое пособие / И.А. Золотарев // ОСОО «Стрелковый Союз России». 2011.
2. Насонова А.А. Пулевая стрельба / А.А. Насонова // Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М.: Советский спорт, 2005г.
3. Шилин Ю.Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: Учебное пособие / Ю.Н. Шилин, Е.Н. Белевич // - М.: ТВТ Дивизион, 2011.
4. Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова – М.: ТВТ Дивизион 2012.

б) дополнительная литература:

1. Вайнштейн, Л.М. Стрелок и тренер / Л.М. Вайнштейн. М.: ДОСААФ СССР, 1987. -126 с.
2. Володина И.С. Подготовка стрелка-спортсмена / И.С. Володина - М.: РГАФК, 1995.
3. Володина И.С. Специальные упражнения и тренажеры в подготовке стрелков-пулевиков: Учебное пособие для студентов дневного и заочного отделений ИФК / И.С. Володина, М.М. Кубланов, И.Л. Зозулина. - Воронеж, 1999.
4. Гачечиладзе Я.В. Физическая подготовка стрелка / Я.В. Гачечиладзе, В.А. Орлов. - М.: ДОСААФ, 1984.
5. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я. Жилина - М.: ДОСААФ, 1986.
6. Иванова М.П. Изменение коркового моторного потенциала под влиянием психорегулирующих тренировок для повышения спортивных результатов / М.П. Иванова, Ю.Н. Шилин // Теория и практика физической культуры, 1983, № 12.
7. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания /Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 1980.
8. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис - М.: ДОСААФ, 1982.
9. Кедяров А.П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов / А.П. Кедяров // Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск: Полирек, 2007. – 104 с.
10. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности / А.П. Козин. – Киев: Здоровья, 1985.
11. Корх А.Я. Спортивная стрельба / А.Я. Корх. - М.: ФиС, 1987.
12. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания / А.Я. Корх. - М.: ФиС, 1986.
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх. - М.: Terra-Спорт, 2000.
14. Крючин, В.А. Практическая стрельба / В.А. Крючин. Челябинск: изд-во «Аркаим», 2006. - 247 с.

15. Кудряшов Ю.Г. О факторах, способствующих повышению надежности выполнения выстрела в спортивной стрельбе из винтовки / Ю.Г. Кудряшов. – М.: ФиС, 1978.- С.57- 62
16. Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте: Сборник научных материалов. - Воронеж, 2000.
17. Полякова Т.Д. Средства и методы повышения концентрации внимания стрелков: Методические рекомендации / Т.Д. Полякова, М.Д. Рудина. - Минск, 1990.
18. Правила проведения соревнований IPSC (14-я редакция) / Перевод М.В. Крючиной. Магнитогорск, 2001. - 52 с.
19. Пулевая стрельба: Правила соревнований. Утверждены Стрелковым Союзом России. Введены в действие с 15 июня 2001г., -М.: Terra-Спорт., 2002. -156с
20. Пулэм Билл. Спортивная стрельба из винтовки / Билл Пулэм. - М.: Физкультура и спорт.,1991.-С.153-155
21. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. - М.: ФиС, 1973.

#### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. <http://shooting-russia.ru/>
2. <http://www.ipsc.ru/>
3. <http://www.shooting-ua.com/>
4. <http://www.issf-sports.org/>
5. <http://www.scatt.ru/>

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

1. средства защиты слуха (активные наушники);
2. средства защиты зрения (защитные стрелковые очки);
3. зрительные трубы;
4. секундомеры многофункциональные;
5. малокалиберные стандартные спортивные винтовки калибра 5,6мм;
6. пневматические спортивные газобаллонные винтовки калибра 4,5мм;
7. оборудование для заряжания газобаллонных спортивных винтовок (компрессор, переходники);
8. спортивные патроны калибра 5,6 мм;

9. пульки для пневматических винтовок калибра 4,5мм;
- 10.наборы мушек и целиков различных размеров;
- 11.стрелковые электронные тренажеры «СКАТТ»;
- 12.стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из малокалиберных винтовок;
13. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из пневматических винтовок;
- 14.стрелковые костюмы;
- 15.стрелковые ботинки;
- 16.ружейные ремни;
- 17.стрелковые винтовочные перчатки;
- 18.стрелковые валики (подголенники);
- 19.стрелковые коврики;
- 20.бумажные рулонные мишени для электромеханических установок;
- 21.бумажные мишени для пневматических винтовок;
- 22.стрелковый 50-ти метровый тир, оборудованный для стрельбы из спортивных винтовок;
- 23.охраняемая комната хранения оружия и патронов (КХО);
- 24.оружейная мастерская для мелкого ремонта и наладки спортивных винтовок;
- 25.учебный класс, оборудованный для использования компьютерных технологий и просмотра учебных видеофильмов;
- 26.набор плакатов обучающих технике стрельбы из винтовки;
- 27.материалы и оборудование для чистки и обслуживания оружия;
- 28.набор судейских инструментов, применяемых в стрелковом спорте;
- 29.документация для обеспечения практических стрельб, в соответствии с требованиями российского законодательства, регламентирующего оборот оружия и патронов;
30. оргтехника.

**Расчет необходимого количества оружия и патронов для  
практических учебных занятий**

<b>СПОРТИВНОЕ ОРУЖИЕ</b> (количество на одного обучающегося)	
Спортивная винтовка 5,6 мм	1 шт.
Спортивная пневматическая винтовка 4,5 мм	1 шт.
<b>ПАТРОНЫ, ПУЛИ</b> (количество на одного занимающегося)	
Патроны спортивные 5,6 мм	1 тыс.шт.
Пули к пневматическому оружию 4,5 мм	500 шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из винтовки» для обучающихся института Спорта и физического воспитания по направлению подготовки 44.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка»

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

Кафедра ТиМ стрелковых видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 8 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачет - (диф.)

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Посещение занятий	Весь период	20
2.	Написание реферата	10 занятие	20
3.	Контрольная работа: Совершенствование винтовок. Правила соревнований.	8 занятие 15 занятие	10 10
4.	Письменная работа: Методы обучения и тренировка прицельного выстрела.	20 занятие	10
6.	Сдача зачета		30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

## V. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

### ШКАЛА ИТОГОВЫХ ОЦЕНОК УСПЕВАЕМОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАБРАННЫХ БАЛЛОВ ЗА СЕМЕСТР

<b>Набранные баллы</b>	<b>&lt; 61</b>	<b>61-67</b>	<b>67-74</b>	<b>75-84</b>	<b>85-93</b>	<b>94-100</b>
<b>Зачет/незачет</b>	<b>Не зачет</b>		<b>Зачёт</b>			
<b>Оценка по шкале ECTS</b>	<b>F</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>A</b>
	<b>неудовлет.</b>	<b>посредств.</b>	<b>удовлетво- р.</b>	<b>хорошо</b>	<b>очень хорошо</b>	<b>отлично</b>



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики стрелковых видов спорта**

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

**Б1.В.ДВ.10.4. «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе  
из винтовки»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*,

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора \_\_\_\_ 2015 \_\_\_\_ г.

Москва – 2017г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля):** 3 зачетные единицы – 108 часов.

2. **Семестр освоения дисциплины (модуля):** 6.

3. **Цель дисциплины (модуля)** для студентов по направлению 44.03.01 «Физическая культура» профиль спортивная подготовка. Целью освоения дисциплины являются:

1. Владение знаниями, умениями и практическими навыками, необходимыми для проведения занятий по стрельбе из винтовки с широким контингентом желающих научиться стрелять.
2. Приобщение к видам деятельности по оздоровлению населения и профилактике психических и физических упражнений.
3. Воспитание личности в социально-культурном, экологическом и краеведческом направлениях.

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

1. Знать общие основы обучения в стрелковом спорте.
2. Формировать цели, задачи учебных занятий и спортивных мероприятий с учетом возраста, пола, уровня подготовленности и физиологических особенностей занимающихся и места проведения.
3. Организовывать и проводить учебно-тренировочное занятие или спортивное мероприятие по стрельбе из винтовки с разнообразным контингентом желающих научиться стрелять и, по необходимости, самостоятельно готовить спортивно-стрелковую площадку в любом отведенном месте («блиц площадка»).

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

#### Очная ускоренная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практич. Занятия	Самост. работа	Контроль	
1	Тема: История развития стрельбы из винтовки	4	2		2		Реферат
2	Тема: Совершенствование винтовок. Правила	4	4	8	10		Письменная контрольная работа

	соревнований и техника безопасности.						
3	Тема: Основы подбора и наладки материальной части.		4	8	16		
4	Тема: Методы обучения и тренировка прицельного выстрела		4	14	20		Мастер – класс специалиста, доклад
5	Тема: Инструкторская и судейская практики		4	6	6		Деловая игра
	Итого: 108 ч.		18	36	54		Зачет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА

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 стрелковых видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б.В.ДВ.6.4 Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из  
спортивного лука»**

(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/ ускоренная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института \_\_\_\_\_ СиФВ \_\_\_\_\_  
Протокол № \_8\_ от «23» \_апреля\_ 2015 г.

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

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

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

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

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

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

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

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

Составитель:

\_\_\_\_\_ профессор, к.п.н., Байдыченко Татьяна Владимировна

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

Рецензент:

\_\_\_\_\_

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

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

Целями освоения дисциплины по выбору «**Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из спортивного лука**» являются:

1. овладение знаниями, умениями и практическими навыками, необходимыми для проведения занятий по стрельбе из лука с широким контингентом желающих научиться стрелять;
2. ознакомление с различными дисциплинами спортивной стрельбы из лука для демонстрации универсального функционирования системы спортивной подготовки «внутри» одного вида спорта;
3. воспитание личности в направлениях развития двигательных способностей и высокой работоспособности.

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

Данная дисциплина относится к профессиональному циклу Б1.В.ДВ.6.54 ( дисциплина по выбору, вариативная часть).

Учебный процесс по разделу «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из спортивного лука» в программе бакалавриата (очная форма ускоренного обучения), рассматривается в качестве дисциплины по выбору в четвертом семестре раздела, в котором реализуется междисциплинарная координация понятий и категорий заложенных в основном комплексе знаний по программе специальных дисциплин учебного плана 2курс, 4 семестр, очной формы обучения. Комплекс знаний бакалавра формируется при изучении дисциплин медико-биологического, психолого-педагогического и общетеоретического циклов (1, 2,3 –й семестры), а также дисциплин, имеющие прикладное значение(1,2,3-й семестры).

Подготовленность бакалавра может быть охарактеризована следующими умениями:

Пополнять и углублять свои знания по проблемам совершенствования прикладных (олимпийских и неолимпийских) видов спорта в частях – технологии досугово-массовых мероприятий, организации и проведения учебно-тренировочных занятий в структуре дополнительного образования средней школы, материально-техническом обеспечении вида спорта.

Решать педагогические задачи адекватным подбором средств и методов тренировки, определяя величину нагрузки согласно возможностям

занимающегося с установкой на достижение спортивного результата, ориентируясь на анализ научной и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры и спорта.

Формулировать цели и задачи своей профессиональной деятельности с учетом комплексного подхода в организации и подготовке учебного процесса в средней школе и массовых, досуговых мероприятий с различными группами населения.

Свободно владеть приемами обучения начальным навыкам спортивной стрельбы из лука из различных видов оружия, включая использование тренажеров и вспомогательных средств.

### 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из спортивного лука» соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<i>Знать— особенности занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки</i>		6	
	<i>Уметь: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта</i>		6	
	<i>Владеть: положениями дидактики и теорией и методикой физической культуры и требованиями стандартов спортивной подготовки.</i>		6	
ОПК-6	<i>Знать: средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</i>		6	
	<i>Уметь: использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</i>		6	

	<i>Владеть: навыками здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</i>			
ПК-3	<i>Знать: учебные планы и программы конкретных занятий.</i>		6	
	<i>Уметь:разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</i>		6	
	<i>Владеть: - организовывать и проводить учебно-тренировочное занятие и/или спорт мероприятие с начальными группами и разнообразным контингентом желающих научиться стрелять и, по необходимости, самостоятельно готовить спортивную площадку в любом отведенном месте («блиц» площадка).</i>		6	

**4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из спортивного лука»**  
**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы 72 академических часов.**

#### **Очная (ускоренная на базе СПО) форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практич. Занятия	Самост. работа	Контроль	
1	Тема: История развития стрельбы из лука	4	2				
2	Тема: Совершенствование луков и стрел. Правила соревнований и техника безопасности.	4		2	10		
3	Тема: Основные требования при подборе и наладке материальной части	4		2	10		



4	Тема: Методы обучения и тренировка прицельного выстрела		2	24		
5	Тема: Инструкторская и судейская практики			20		
	Всего часов: 72ч.		2	64		Зачет

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в информационной справке по дисциплине (модулю) ) «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из спортивного лука».

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) ) «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из спортивного лука».

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также итогового зачета в сроки, установленные учебным планом. Зачет по СК «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из спортивного лука» студенты сдают в 4-м семестре по его окончанию. Обязательным условием допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы слушателей на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации по всем видам учебной работы, используется промежуточная система контроля качества обучения.

Реферативную работу студенты защищают во время проведения зачета.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на протяжении семестра.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий;
- компьютерное или письменное тестирование;

– контроль самостоятельной работы слушателей в форме судейства соревнований или инструкторской практики проведения тренировки;.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины, представлены в программе. Изучение курса сдачей зачета.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение. Необходимое для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Сорреллс Б.Дж. Стрельба из лука для начинающих / Брайн Дж. Сорреллс; пер. с англ. О.Г. Маларева. - М.: АСТ: Астрель, 2007. – 112с.

2. Стрелковый спорт и методика преподавания: Учеб. для студ. пед. фак. ин-тов физ. культ. / Под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт. 1986. – 144 с., ил.

3. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 135 с.

### **б) дополнительная литература:**

1.Байдыченко Т.В. Концептуальный подход к индивидуальной наладке оружия в стрельбе из лука / Т.В.Байдыченко, В.В.Лысенко, А.Ю.Бородин // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – М.: РГУФКСМиТ, 2011. - № 2 (21).

2. Байдыченко Т.В. Исследование соревновательной деятельности стрелков-лучников высокой квалификации./Т.В.Байдыченко, К.А. Волкова. // Сборник трудов ученых РГУФКСМиТ , 2010г. - 14.

3. Байдыченко Т.В. Изучение факторов влияющих на устойчивость системы «Стрелок-оружие» в стрельбе из лука/ Т.В. Байдыченко, В.В. Лысенко // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. -

М.: РГУФКСиТ, 2010. - № 3 (18).

4. Башлыков И.П. Оценка точности стрельбы из лука. / И.П.Башлыков, Т.В. Байдыченко. // Тезисы докладов XIII республиканской научно-методической конференции «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов». – Ереван, 1988. – С. 88-90.

5. Байдыченко Т.В. Влияние некоторых механических свойств спортивного лука и стрел на их начальную скорость вылета. / Т.В. Байдыченко, А.В. Воронов. // Тезисы докладов XIII республиканской научно-методической конференции «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов». – Ереван, 1988. – С. 84-85.

6. Корх А.Я. Устойчивость тела в стрельбе из пистолета и некоторые возможности ее совершенствования: Дис. . канд. пед. наук. - М., 1965. - 134 с.

7. Кубеева В.А. Некоторые подходы в расчете баллов рейтинга лучников высокой квалификации / Кубеева В.А., Кубеев А.В., Байдыченко Т.В. // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГУФКСМиТ, 2009г.

8. Лукунина Е.А. Организация движений в системе «стрелок-оружие» при стрельбе из пневматического пистолета: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2000. - 24 с.

9. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортшкол РФ. Методические рекомендации.- М.: Советский спорт, 2007

10. Полякова Т.Д. Участие сенсорных систем в управлении движениями стрелка / Т.Д. Полякова // Учеб.-метод. пособие. - Минск: Респ. метод. каб. по физ. культ. и спорту, 1992. - 41 с.

11. Садовский Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах / Е1. Садовский. – Biala Podlaska: Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego. – 2003. – 384 с.

12. Стрелковый спорт (стрельба из лука): Программа дисциплин по выбору цикла СД для студентов, обучающихся по направлению 0322100.62 Физическая культура и специальности 032101.65 Физическая культура и

спорт. - М.: ГРУФКСМиТ, 2011. - 14с.

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

1. Библиотека электронных книг

[http://publ.lib.ru/ARCHIVES/B/BERNSHTEYN\\_Nikolay\\_Aleksandrovich/BernshTEYN\\_N.A..html#01](http://publ.lib.ru/ARCHIVES/B/BERNSHTEYN_Nikolay_Aleksandrovich/BernshTEYN_N.A..html#01)

2. Стрелковый интернет портал

<http://www.arcohunter.ru/stati/16/>

3. Видеоролики по наладке луков

<http://www.archery-sila.ru/fotovideo/video/viewvideo/244/raznoe/super-3d-animacziya-klassicheskij-luk-olimpik.html>

4. Методика совершенствования точности движений

[http://www.fizkult-ura.ru/physical\\_kachestva/84](http://www.fizkult-ura.ru/physical_kachestva/84)

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

7. Официальный сайт Российской Федерации стрельбы из лука – [archery.su](http://archery.su)

**Научно-популярный фильм о стрельбе из лука «В яблочко», 2013.-60мин. - [Ok.ru](http://ok.ru)**

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «», включая перечень **«Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из спортивного лука»**

программного обеспечения и информационных справочных систем:

**Программное обеспечение дисциплины:**

**-Библиотека электронных книг**

**[http://publ.lib.ru/ARCHIVES/B/BERNSHTEYN\\_Nikolay\\_Aleksandrovich/BernshTEYN\\_N.A..html#01](http://publ.lib.ru/ARCHIVES/B/BERNSHTEYN_Nikolay_Aleksandrovich/BernshTEYN_N.A..html#01)**

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

Осуществляется за счет использования специального оборудования и материальной части лаборатории стрельбы из лука кафедры Т и М ПВС и ЭД:

1. Учебно- спортивных луков -10шт. (6-е классических; 4- блочных);
2. Спортивных стрел 60шт.
3. Стрелоулавливатели (щиты) - 12 шт.
4. Мишени бумажные (разных размеров) – 20шт.
5. Жгуты резиновые (для имитации выстрела) – 10шт.
6. Нити для тетив и обмотки – 4 бабины;
7. Фунтомер – 1шт.
8. Стойки для удержания луков – 2шт.
9. Колчаны для стрел – 10 шт.
10. Напальчники – 6 шт.
11. Релизы – 4 шт.
12. Краги – 10 шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине ( модулю) «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе из спортивного лука» для обучающихся института Спорта и физического воспитания по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка» очной (ускоренной формы обучения)

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

Кафедра ТиМ стрелковых видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачет- (диф.)

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Посещение занятий	Весь период	20
2.	Написание реферата	2 занятие	20
3.	Контрольная работа: Совершенствование луков и стрел. Правила соревнований.	4 занятие	10
		5 занятие	10
4.	Письменная работа: Методы обучения и тренировка прицельного выстрела.	6 занятие	10
6.	Сдача зачета		30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

### ШКАЛА ИТОГОВЫХ ОЦЕНОК УСПЕВАЕМОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАБРАННЫХ БАЛЛОВ ЗА СЕМЕСТР

<b>Набранные баллы</b>	<b>&lt; 61</b>	<b>61-67</b>	<b>67-74</b>	<b>75-84</b>	<b>85-93</b>	<b>94-100</b>
<b>Зачет/незачет</b>	<b>Не зачет</b>		<b>Зачёт</b>			
<b>Оценка по шкале ECTS</b>	<b>F</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>A</b>
	<b>неудовлет.</b>	<b>посредств.</b>	<b>удовлетвор.</b>	<b>хорошо</b>	<b>очень хорошо</b>	<b>отлично</b>

высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики стрелковых видов спорта**

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

**«Б1.В.ДВ.6.4. «Основы начальной подготовки инструкторов по стрельбе  
из спортивного лука»**

(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/ускоренная*

Год набора \_\_\_\_ 2015 \_\_\_\_ г.

Москва – 2017г.



1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля):** 2 зачетная единица – 72 часа.

2. **Семестр освоения дисциплины (модуля):** 6.

3. **Цель дисциплины (модуля)** для студентов по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль спортивная подготовка. Целью освоения дисциплины являются:

1. Владение знаниями, умениями и практическими навыками, необходимыми для проведения занятий по стрельбе из лука с широким контингентом желающих научиться стрелять.
2. Приобщение к видам деятельности по оздоровлению населения и профилактике психических и физических перенапряжений.
3. Воспитание личности в социально-культурном, экологическом и краеведческом направлениях.

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

1. Знать общие основы обучения в стрелковом спорте.
2. Формировать цели, задачи учебных занятий и спортивных мероприятий с учетом возраста, пола, уровня подготовленности и физиологических особенностей занимающихся и места проведения.
3. Организовывать и проводить учебно-тренировочное занятие или спортивное мероприятие по стрельбе из лука с разнообразным контингентом желающих научиться стрелять и, по необходимости, самостоятельно готовить спортивную площадку в любом отведенном месте («блиц площадка»).

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

#### **Очная (ускоренная) форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практич. Занятия	Самост. работа	Контроль	
1	Тема: История развития стрельбы из лука	4	2				Реферат
2	Тема:	4		2	10		Письменная

	Совершенствование луков и стрел. Правила соревнований и техника безопасности.						контрольная работа
3	Тема: Основные требования при подборе и наладке материальной части			2	10		
4	Тема: Методы обучения и тренировка прицельного выстрела			2	20		Мастер – класс специалиста, доклад
5	Тема: Инструкторская и судейская практики				24		Деловая игра
	Всего часов: 72ч.		2	6			Зачет

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.10.4 Плавание как средство оздоровления»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Формы обучения: *очная, очная (ускоренное обучение на базе СПО),  
заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,  
прыжков в воду и водного поло  
Протокол № 31 от «11» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло  
Протокол № 34 от «17» апреля 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло  
Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_201\_ г.

Составитель:

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

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

Рецензент:

---

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

**1. Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.10.4 Плавание как средство оздоровления»:** подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Б1.В.ДВ.10.4 Плавание как средство оздоровления» относится к Блоку 1 вариативной части основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП)).

Изучению дисциплины «Б1.В.ДВ.10.4 Плавание как средство оздоровления» предшествуют дисциплины «Плавание» и «Аквааэробика».

Программа дисциплины «Б1.В.ДВ.10.4 Плавание как средство оздоровления» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО и учебный план по направлению подготовки 49.03.01.

Дисциплина «Б1.В.ДВ.10.4 Плавание как средство оздоровления», являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о теоретических основах оздоровительного плавания как средства поддержания работоспособности и рекреации; методике проведения занятий оздоровительным плаванием с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; составлении различных программ занятий (с использованием дополнительных отягощений). В процессе обучения студент приобретает навыки проведения занятий оздоровительным плаванием и личный опыт выполнения упражнений.

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

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

	занимающихся и требований образовательных стандартов;				
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	8	6	8	7
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> - структуру общества как сложной системы; - особенности влияния социальной среды на формирование личности и мировоззрения человека; - основные социально-философские концепции и соответствующую проблематику.	8	6	8	7
	<i>Уметь:</i> - корректно применять знания об обществе как системе в различных формах социальной практики; - выделять, формулировать и логично аргументировать собственную мировоззренческую позицию в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики ; - самостоятельно анализировать различные социальные проблемы с использованием философской терминологии и философских подходов.	8	6	8	7
	<i>Владеть:</i> - способностями к конструктивной критике и самокритике. - умениями работать в команде, взаимодействовать с экспертами в предметных областях, - навыками воспринимать разнообразие и культурные различия, принимать социальные и этические обязательства.	8	6	8	7
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	8	6	8	7
	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований;	8	6	8	7

	- обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований				
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	8	6	8	7
<b>ПК-19</b>	<i>Знать:</i> - основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; - содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния; - базовые компоненты и факторы ЗОЖ.	8	6	8	7
	<i>Уметь:</i> - извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.	8	6	8	7
	<i>Владеть:</i> - различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.	8	6	8	7

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

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

**Очная форма обучения – 8 семестр, очная форма (ускоренное обучение на базе СПО) – 6 семестр**

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



1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	6,8	2		2		
2	Техника спортивных способов плавания	6,8	6	12	16		
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	6,8	4	12	16		
4	Особенности применения средств плавания в различных возрастных группах	6,8	4	8	10		
5	Спасение тонущих и реанимация при утоплении	6,8	2	4	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Зачет</b>

**Заочная форма обучения – 8 семестр, заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО)- 7 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	7,8			4		
2	Техника спортивных способов плавания	7,8		2	28		
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	7,8	1	1	20		
4	Особенности применения средств плавания в различных возрастных группах	7,8	1	2	32		
5	Прикладное плавание. Спасение тонущих и реанимация при утоплении	7,8		1	20		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Б1.В.ДВ.10.4 Плавание как средство оздоровления».

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

Практическая часть:

1. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс; баттерфляй (дельфин).
2. Методика обучения плаванию: написание конспекта по обучению спортивному способу плавания и проведение части урока.
3. Прикладное плавание: транспортировка тонущего; выполнение приемов доврачебной помощи.
4. Кондиционная тренировка: дистанционный метод тренировки; переменный метод тренировки.
5. Посещение занятий.

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

**Примерный перечень вопросов к зачету:**

- 1.Оздоровительное значение плавания.
- 2.Техника движений ногами в способе кроль на груди.
- 3.Методика обучения движениям руками и дыхания в способе кроль на спине.
- 4.Правильное питание при занятиях оздоровительным плаванием.
- 5.Основные отличия занятий в воде от занятий на суше.
- 6.Меры безопасности при проведении занятий и соревнований по плаванию.

- 7.Методика обучения движениям руками и дыхания в способе кроль на груди.
- 8.Основные принципы обучения и тренировки в плавании.
- 9.Техника движений ногами в способе брасс.
- 10.Методика обучения движениям ногами в способе брасс на груди.
- 11.Физическое воздействие воды на организм человека.
- 12.Особенности проведения упражнений в бассейнах с разной глубиной и меняющимся профилем глубины бассейна.
- 13.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
- 14.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
- 15.Непрерывный (дистанционный) метод тренировки.
- 16.Непрерывный (переменный метод) тренировки.
- 17.Особенности теплового режима для занятий с различным контингентом занимающихся.
- 18.Действия спасателя при ложном (белом) утоплении.
- 19.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.
- 20.Способы транспортировки пострадавшего при утоплении.
- 21.Воздействие физических упражнений в воде на организм занимающихся.
- 22.Применение вспомогательных и поддерживающих приспособлений на занятиях оздоровительным плаванием.
- 23.Применение приспособлений, увеличивающих сопротивление воды, на занятиях плаванием.
- 24.Основные средства плавания.
- 25.Распределение физической нагрузки в уроке по оздоровительному плаванию.

26. Упражнения для освоения с водной средой (задачи, упражнения, методические указания) на начальном этапе проведения занятий по плаванию.
27. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся.
28. Факторы, влияющие на комплектование учебных групп по плаванию.
29. Плавание как средство оздоровления для детей с нарушениями осанки и сколиозом.
30. Плавание как средство оздоровления для мужчин.
31. Плавание как средство оздоровления для женщин с избыточным весом.
32. Особенности построения программы занятий оздоровительным плаванием с людьми пожилого возраста.
33. Плавание как средство оздоровления для начинающих (основные цели и задачи урока, методические указания).
34. Плавание как средство оздоровления для физически подготовленных занимающихся (основные цели и задачи урока, методические указания).
35. Регулирование интенсивности физической нагрузки во время занятий плаванием.
36. Структура и планирование занятий плаванием.
37. Проведение соревнований по плаванию в условиях фитнес клуба.
38. Основные цели и задачи персональных тренировок в плавании в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.10.4 Плавание как средство оздоровления».**

**а) Основная литература:**

1. Плавание : учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300 - "Физ. культура и спорт" : Рек. Гос.

ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001. - 398 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Плавание : учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300 - "Физ. культура и спорт" : Рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001. - 398 с.: ил.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Нина Жановна. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.: ил.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Нина Жановна. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.: ил.
4. Кремлева М.Н. Плавание и методика преподавания : учеб. пособие дисциплины "Теория и методика базовых видов физкультур.-оздоров. деятельности" федер. компонента цикла СД ГОС : для студентов заоч. фак. специальности 032102 - Физ. культура и спорт подгот. каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и вод. поло : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ / М.Н. Кремлева, С.Н. Морозов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 138 с.: табл.
5. Морозов С.Н. Прикладное плавание : учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 96 с.: табл.
6. Никитина С.М. Плавание в государственной системе физического воспитания : лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 15 с.: табл.
7. Никитина С.М. Прикладное плавание : лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 26 с.

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

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

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

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

– <http://medicinesport.ru/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Б1.В.ДВ.10.4 Плавание как средство оздоровления», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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

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

### ***Отечественные базы данных:***

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

### ***Зарубежные базы данных:***

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

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Зал «сухого плавания».
4. Плавательные бассейны длиной 25м и 50м.
5. Инвентарь: плавательные доски, круги, шесты, секундомер.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Б1.В.ДВ.10.4 Плавание как средство оздоровления» для обучающихся института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка», очной, заочной, ускоренной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 8 семестр (очная форма), 6 семестр (очная ускоренная форма на базе СПО), 8 семестр (заочная форма), 7 семестр (заочная ускоренная форма на базе ВПО)

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Выполнение контрольного норматива (50м кроль на груди)</i>	<i>в течение семестра</i>	5
2.	<i>Выполнение контрольного норматива (50м кроль на спине)</i>		5
3.	<i>Выполнение контрольного норматива (50м брасс)</i>		5
4.	<i>Выполнение контрольного норматива (25м дельфин)</i>		5
5.	<i>Написание конспекта по теме «Обучение спортивным способам плавания»</i>		5
6.	<i>Проведение части урока по теме «Обучение спортивному способу плавания»</i>		5
7.	<i>Выполнение контрольного норматива (50м транспортировка тонущего)</i>		10
8.	<i>Выполнение приемов по оказанию доврачебной помощи при утоплении</i>		10
9.	<i>Выполнение контрольного норматива (непрерывное плавание 1000м)</i>		10
10.	<i>Выполнение контрольного норматива (600м переменное плавание)</i>		10
11.	<i>Посещение занятий</i>		10

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



	<i>Зачет</i>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Сообщение по теме «Техника спортивных способов плавания»</i>	5
2	<i>Сообщение по теме «Обучение плаванию детей с нарушениями осанки»</i>	5
3	<i>Сообщение по теме «Оздоровительная тренировка при избыточном весе»</i>	5

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

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
акваэробики, прыжков в воду и водного поло**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.10 Плавание как средство оздоровления»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины «Б1.В.ДВ.10.4 Плавание как средство оздоровления»** составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

**2.Семестры освоения дисциплины:** 8 семестр (очная форма), 6 семестр (очная ускоренная форма на базе СПО),8 семестр (заочная форма), 7 семестр (заочная ускоренная форма на базе ВПО).

**Цель освоения дисциплины:** содействовать формированию у студентов знаний, умений и навыков по использованию средств и методов плавания как универсального вида физической деятельности для всех слоев населения и пропаганде здорового образа жизни.

### 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

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

	занимающихся и требований образовательных стандартов;				
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	8	6	8	7
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> - структуру общества как сложной системы; - особенности влияния социальной среды на формирование личности и мировоззрения человека; - основные социально-философские концепции и соответствующую проблематику.	8	6	8	7
	<i>Уметь:</i> - корректно применять знания об обществе как системе в различных формах социальной практики; - выделять, формулировать и логично аргументировать собственную мировоззренческую позицию в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики ; - самостоятельно анализировать различные социальные проблемы с использованием философской терминологии и философских подходов.	8	6	8	7
	<i>Владеть:</i> - способностями к конструктивной критике и самокритике. - умениями работать в команде, взаимодействовать с экспертами в предметных областях, - навыками воспринимать разнообразие и культурные различия, принимать социальные и этические обязательства.	8	6	8	7
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	8	6	8	7
	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований;	8	6	8	7

	- обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований				
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	8	6	8	7
<b>ПК-19</b>	<i>Знать:</i> - основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; - содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния; - базовые компоненты и факторы ЗОЖ.	8	6	8	7
	<i>Уметь:</i> - извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.	8	6	8	7
	<i>Владеть:</i> - различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.	8	6	8	7

## 5. Краткое содержание дисциплины:

**Очная форма обучения – 8 семестр, очная форма (ускоренное обучение на базе СПО) – 6 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	6,8	2		2		

2	Техника спортивных способов плавания	6,8	6	12	16		
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	6,8	4	12	16		
4	Особенности применения средств плавания в различных возрастных группах	6,8	4	8	10		
5	Спасение тонущих и реанимация при утоплении	6,8	2	4	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Зачет</b>

**Заочная форма обучения – 8 семестр, заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО) - 7 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	7,8			4		
2	Техника спортивных способов плавания	7,8		2	28		
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	7,8	1	1	20		
4	Особенности применения средств плавания в различных возрастных группах	7,8	1	2	32		
5	Прикладное плавание. Спасение тонущих и реанимация при утоплении	7,8		1	20		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>

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



**Институт \_Гуманитарный**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ФТД.1 Перевод в сфере профессиональной коммуникации»**

(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: *среднее профессиональное образование (подготовка специалистов среднего звена)/ бакалавриат, магистратура, подготовка кадров высшей квалификации*

Форма обучения: **очная и (или) заочная /очно-заочная**  
Год набора **\_2015\_г.**

Москва – 2017г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_ иностранных языков и лингвистики \_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № 21 от «17» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_ иностранных языков и лингвистики \_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № 21 от «10» мая 2017 г.

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

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

Составитель:

\_ Переверзева Н.А., к.ф.н., доцент кафедры иностранных языков и лингвистики  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

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



## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) **Перевод в сфере профессиональной коммуникации** является формирование коммуникативной компетенции, в том числе переводческой, необходимой для извлечения информации из текста на одном языке и передачи ее путем создания текста на другом языке для квалифицированной информационной и творческой деятельности в ситуациях делового партнерства и совместной научной работы, а также в дальнейшем самообразовании.

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

Дисциплина «**Перевод в сфере профессиональной коммуникации**» относится к циклу Факультатива, является необязательной к изучению. Программа отражает современные тенденции и требования к обучению практическому владению иностранными языками в профессиональной сфере. В ней сформированы конкретные задачи обучения, структура курса и промежуточные цели, а также указывается тематика и характер языкового материала и типы упражнений, рекомендуемых для освоения различных видов речевой деятельности на разных этапах учебного процесса, в программу включены требования к текущему и итоговому контролю.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<i>ОК-5</i>				

Начальный этап (знания)	<i>Знать</i> и уверенно пользоваться общеупотребительной лексикой и спортивными терминами на иностранном языке во всех видах речевой деятельности: устной речи, восприятию на слух, чтении и письму.	5		4
Продвинутый этап (навыки)	<i>Уметь</i> логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.	5		4
Завершающий этап (умения)	<i>Владеть</i> одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность	5		4

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

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

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Sport Movement	5		6	6		
2	Leisure Sport	5		6	6		
3	Physical Education and Sport at School	5		6	6		
4	Collage Sport	5		6	6		
5	Training General Principles	5		6	6		
6	History of camp movement. Types of camps.	5		6	6		
Итого часов: 72 (2 ЗЕТ)				36	36		Зачет

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

#### 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	Sport Movement	4		2	10		
2	Leisure Sport	4		2	10		
3	Physical Education and Sport at School	4		2	22		
4	Collage Sport	4		2	20		
<b>Итого часов: 72 (2 ЗЕТ)</b>				<b>10</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

1) Собеседование по следующим темам:

Sport Movement
Leisure Sport
Physical Education and Sport at School
Collage Sport
Training General Principles
History of camp movement. Types of camps.

## Содержание зачета

1. Письменный перевод аутентичного текста, объемом 500 печ.знаков.
2. Собеседование по пройденным темам.

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

а) Основная литература:

1. Fitness For Dummies, 3-d Edition, 2005, USA
2. Soccer For Dummies, 2004, USA
3. Basketball For Dummies, 2005, USA
4. Hockey For Dummies, 2005, USA
5. Видеокурс “The Olympic Series” Golden Moments, метод. пособие Комова Е.В., Кашлева Е.О., Ходырева И.Н., 2008
6. Англо-русский словарь: 40000 сл. Сост. В. Мюллер, С. Боянус. – М.: Локид-Пресс, Минск, Современное слово, 2005 – 687 с.
7. Аракин В.Д. Англо-русский словарь: Ок. 40000 сл. и 60000 словосочетаний. – 17е изд., стер. – М.: Руск.яз., 2002-590 с.
8. Минаева Л.В. Англо-русский словарь: ок. 25000 сл и 70000 словосочетаний – 7е изд., испр. – М.: Русс. Яз. Медиа, 2004- 633 с.
9. Новый англо-русский словарь ок. 200000 сл. и словосочетаний. В.К. Мюллер – 12е изд., - стер. М.: русс.яз., Медиа, 2005 – 807 с.
10. Русско-Английский и англо-русский словарь по системе С.Флеминг: обновлён. Более 40000 слов . – изд. 2-е испр. =- СПб., 2000 -766 с.

2). Дополнительная литература:

1. Венявская В.М. Английский язык. Страноведение : учеб. для студентов вузов соответствует Гос. образоват. стандарту : утв. М-вом образования РФ = Across the countries and continents / В.М. Венявская. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 444 с.: ил.
2. Голицынский Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н. Голицынская. - Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2010. - 575 с.: табл.
3. Р.С. Довганенко. Английский язык. Пособие по аудированию. М., 2006.
4. Аудиотексты по изучаемым темам.

5.DVD film “History of the Olympic Games”

6.Fitness magazine.

7.The Moscow Times

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [www.wikipedia.en](http://www.wikipedia.en)., спец. сайты, BBC Education, BBC Sport.

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

программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.  
современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

8. 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, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Перевод в сфере профессиональной коммуникации для обучающихся института Спорта 2, 3 курсов, направления подготовки/ специальности: 49.03.01 "Физическая культура" направленности (профилю) "Спортивная подготовка в избранном виде спорта" очной и заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: иностранных языков и лингвистики\_.

Сроки изучения дисциплины (модуля): \_5 семестр очная форма, 4 семестр заочная

Форма промежуточной аттестации: *зачёт/дифференцированный зачет/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 по теме «Sport Movement»	4 неделя	5
2	Выступление по теме «Leisure Sport»	6 неделя	5
3	Выступление по теме «Physical Education and Sport at School»	10 неделя	5
4	Выступление по теме «Collage sport»	14 неделя	5
5	Выступление по теме «Training General Principles»	24 неделя	5
6	Выступление по теме «History of camp movement. Types of camps.»	29 неделя	5
7			
5	<i>Лексико-грамматический тест №1,2 по модулям 3,4</i>	<i>8 и 30 неделя</i>	<i>20</i>
6	<i>Домашнее чтение</i>	<i>5,12,32 неделя</i>	<i>10</i>
7.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>20</i>
8.	<i>Зачет</i>		<i>20</i>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	Контрольная работа №1 по разделу(модулю) 3	10
	Выступление по теме «Sport Movement»	5
	Выступление по теме «Leisure Sport»	5
	Выступление по теме «Physical Education and Sport at School»	5
	Выступление по теме «Collage sport»	5
	Выступление по теме «Training General Principles»	5
	Домашнее чтение	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

ECTS						
------	--	--	--	--	--	--



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



**Институт \_Гуманитарный**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ФТД.1 Перевод в сфере профессиональной коммуникации»**

(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: *среднее профессиональное образование (подготовка специалистов среднего звена)/ бакалавриат, магистратура, подготовка кадров высшей квалификации*

Форма обучения: *очная и (или) заочная /очно-заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет [2] зачетные единицы.

1.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): [5 очная форма, 4 семестр заочная].

2.Цель освоения дисциплины (модуля) является совершенствование навыков говорения, аудирования, чтения и перевода текстов по специальности. В аспекте курса рассматривается: а) совершенствование навыков публичной речи (сообщения, доклад, дискуссия); б) совершенствование устной профессиональной речи; в) совершенствование навыков чтения специальной литературы для получения информации. Обучение иностранному языку ведется на материале текстах специализированной тематики.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<i>ОК-5</i>				
<i>Начальный этап (знания)</i>	<i>Знать и уверенно пользоваться общеупотребительной лексикой и спортивными терминами на иностранном языке во всех видах речевой деятельности: устной речи, восприятии на слух, чтении и письму.</i>	5		4
<i>Продвинутый этап (навыки)</i>	<i>Уметь логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.</i>	5		4
<i>Завершающий этап (умения)</i>	<i>Владеть одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность</i>	5		4

## 2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Sport Movement	5		6	6		
2	Leisure Sport	5		6	6		
3	Physical Education and Sport at School	5		6	6		
4	Collage Sport	5		6	6		
5	Training General Principles	5		6	6		
6	History of camp movement. Types of camps.	5		6	6		
<b>Итого часов: 72 (2 ЗЕТ)</b>				<b>36</b>	<b>36</b>		<b>Зачет</b>

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

### заочная форма обучения

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

<b>1</b>	<b>Sport Movement</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>2</b>	<b>Leisure Sport</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>3</b>	<b>Physical Education and Sport at School</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>22</b>		
<b>4</b>	<b>Collage Sport</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
<b>Итого часов: 72 (2 ЗЕТ)</b>					<b>10</b>	<b>62</b>	<b>Зачет</b>