

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.3.8 «ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
*Гуманитарного института*  
Протокол № 36 от «24» апреля 2014 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № 18 от «12» мая 2015 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № 20 от «24» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № 25 от «18» мая 2017 г.

Составители: Мельникова Наталия Юрьевна – д.п.н., профессор, заведующая  
кафедрой ИФКСиОО РГУФКСМиТ (общая редакция),  
Леонтьева Надежда Сергеевна – к.п.н., доцент кафедры ИФКСиОО  
РГУФКСМиТ,  
Самойлова Екатерина Александровна – преподаватель кафедры ИФКСиОО  
РГУФКСМиТ,  
Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кафедры ИФКСиОО  
РГУФКСМиТ.

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Олимпийское образование»**

Цель спецкурса «Олимпийское образование» - вооружить студентов знаниями об олимпизме, олимпийском движении и Олимпийских играх, которые они смогут использовать в педагогической практике своей будущей специальности. Сформировать определенный уровень знаний, способствующий в ходе дальнейшей работы студентов улучшать общественное мнение об олимпизме, олимпийском движении и Олимпийских играх, и, в конечном счете, реализовывать гуманистические ценности олимпизма в обществе.

Перед спецкурсом «Олимпийское образование» стоят следующие основные задачи:

1. Формирование у студентов прочных, глубоких знаний об Олимпийских играх, олимпийском движении, их истории; целях, задачах, идеалах и ценностях олимпизма; о гуманизме в целом и гуманистическом потенциале спорта.
2. Вооружить студентов знаниями, способствующими в будущей работе формированию у детей и молодежи мотивации на спорт, занятий физическими упражнениями; интереса к Олимпийским играм и олимпийскому движению, стремления реализовывать через спорт гуманистические ценности.
3. Способствовать формированию у студентов соответствующих навыков, помогающих прививать детям и молодежи способностей по ведению всегда честной спортивной борьбы, проявлению воли и мужества к победе.
4. Научить умению вести пропаганду идей олимпизма.

В процессе самостоятельной работы студенты, кроме изучения рекомендованной литературы, могут использовать и такие формы, как работу

с материалами по олимпийскому образованию в учебных кабинетах кафедр, ознакомление с наглядными пособиями по курсу истории, выполнение рефератов, самостоятельных и контрольных работ, тестов по заданию кафедры и т.п.

## **2. Место дисциплины «Олимпийское образование» в структуре ООП бакалавриата**

В системе теоретико-педагогических дисциплин, которые изучаются в вузах физической культуры, спецкурс «Олимпийское образование» должен занимать значительное место. Он вооружает студентов практическими навыками, которые понадобятся им в предстоящей работе. Спецкурс помогает будущим специалистам лучше познать свою профессию и повысить педагогическую культуру, вооружает их исторической перспективой, непосредственно подготавливает к практической деятельности. Программа соответствует Государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Олимпийское образование», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	
	наименование		



<p><b>ОК-1</b>  способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции</p>	<p><b>Знать:</b> философские основы профессиональной деятельности; основные философские категории и проблемы человеческого бытия.</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы; системно анализировать и выбирать социально-психологические концепции.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками работы с основными философскими категориями; технологиями приобретения, использования и обновления философских знаний для анализа предметно-практической деятельности.</p>	7 семестр	3 семестр
<p><b>ОК-2</b>  способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции</p>	<p><b>Знать:</b> процесс историко-культурного развития человека и человечества; всемирную и отечественную историю и культуру; особенности национальных традиций, текстов; движущие силы и закономерности исторического процесса; место человека в историческом процессе; политическую организацию общества.</p> <p><b>Уметь:</b> определять ценность того или иного исторического или культурного факта или явления; уметь соотносить факты и явления с исторической эпохой и принадлежностью к культурной традиции; проявлять и транслировать уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям; анализировать многообразие культур и цивилизаций; оценивать роль цивилизаций в их взаимодействии.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками исторического, историко-типологического, сравнительно-типологического анализа для определения места профессиональной деятельности в культурно-исторической парадигме; навыками бережного отношения к культурному наследию и человеку; информацией о движущих силах исторического процесса; приемами анализа сложных социальных проблем в контексте событий мировой истории и современного социума.</p>	7 семестр	3 семестр
<p><b>ОК-7</b>  способность к самоорганизации и самообразованию</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пути и средства профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги; магистратура, аспирантура);</li> <li>- систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления;</li> <li>- закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания);</li> <li>- анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b> навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний.</p>	7 семестр	3 семестр
<p><b>ПК – 28</b>  способность выявлять</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</li> </ul>	7 семестр	3 семестр

актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- основы теории планирования эксперимента;</li> <li>- способы статистической обработки полученных результатов.</li> </ul>
---	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Олимпийское образование»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3** зачетные единицы, **108** часа.

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Олимпизм – феномен культуры	7	2	4	14		
2	Вклад греческой цивилизации в мировую олимпийскую культуру	7	1	2	12		
3	Олимпийский идеал здоровья и здоровый образ жизни	7	1	2	12		
4	Олимпизм – единство спорта, культуры и образования	7	2	4	12		
5	Олимпийское движение и социальные процессы	7	2	4	14		
6	Формы организации проведения уроков по олимпийскому	7	2	4	14		

	образованию					
<b>Итого часов: 108</b>		<b>10</b>	<b>20</b>	<b>78</b>		дифференцированный зачет

*Заочная форма*

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Олимпизм – феномен культуры	3	1	2	16		
2	Вклад греческой цивилизации в мировую олимпийскую культуру	3		1	16		
3	Олимпийский идеал здоровья и здоровый образ жизни	3		1	16		
4	Олимпизм – единство спорта, культуры и образования	3	1	1	16		
5	Олимпийское движение и социальные процессы	3		1	16		
6	Формы организации проведения уроков по олимпийскому образованию	3		2	18		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		дифференцированный зачет

*Заочная ускоренная форма*

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Олимпизм – феномен культуры	7	1	1	16		
2	Вклад греческой цивилизации в мировую олимпийскую культуру	7		1	16		
3	Олимпийский идеал здоровья и здоровый образ жизни	7		1	16		
4	Олимпизм – единство спорта, культуры и образования	7	1	1	16		
5	Олимпийское движение и социальные процессы	7		1	16		
6	Формы организации проведения уроков по олимпийскому образованию	7		1	20		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>дифференцированный зачет</b>	

Из примерного распределения учебных часов следует, что на лекции для обучающихся дневной формы обучения отводится 10 часов, для заочной 2 часа. Планы, конспекты и тезисы лекций разрабатываются преподавателем, читающим этот курс. Что касается практических занятий (20 часов очная форма, 8 часа заочная), а также рефератов, докладов, презентаций и других видов самостоятельной работы (78 часов очная форма, 98 часов заочная), то

они по мере необходимости и с учетом актуальности по усмотрению преподавателя проводятся и выполняются в течение учебного семестра в виде консультаций, дискуссий, выступлений, деловых игр, обсуждения отдельных проблем.

### **Краткий курс лекций «Олимпийское образование»**

#### *Тема 1. Олимпизм – феномен культуры*

Феномен олимпийской культуры представляет собой развивающийся комплекс накопленных человеческих знаний, норм, ценностей, смыслов, образцов поведения, соответствующих идеологии Олимпийской хартии, философии олимпизма, на основе которых формируется гуманистический образ жизни социума и стиль жизни личности. Благодаря этому феномену работает механизм передачи по каналам культурной преемственности накопленных и развиваемых человечеством олимпийских ценностей от поколения к поколению.

Основополагающие принципы олимпизма:

1 Концепция современного олимпизма принадлежит Пьеру де Кубертену, по чьей инициативе в июне 1894 г. в Париже состоялся Международный атлетический конгресс. 23 июня 1894 г. самоучредился Международный олимпийский комитет (МОК).

2 Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм, объединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам

3 Целью олимпизма является повсеместное становление спорта на службу гармоничного развития человека с тем, чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства.

4 Олимпийское движение, руководимое МОК, берет начало в

современном олимпизме.

5 Под верховной властью МОК олимпийское движение объединяет организации, спортсменов и других лиц, которые согласны руководствоваться Олимпийской хартией. Критерием принадлежности к олимпийскому движению является признание Международным олимпийским комитетом.

6 Цель олимпийского движения – способствовать построению лучшего мира посредством воспитания молодежи средствами спорта без какой-либо дискриминации и в духе соблюдения принципов олимпизма, что включает в себя взаимопонимание, дружбу, атмосферу солидарности и честной игры.

7 Деятельность олимпийского движения носит постоянный и универсальный характер. Вершиной его является объединение спортсменов мира на великом спортивном празднике – Олимпийских играх.

8 Олимпийская хартия сводит в единый комплекс основополагающие принципы, правила и официальные разъяснения, принятые МОК. Она управляет организацией и функционированием олимпийского движения и устанавливает условия празднования Олимпийских игр.

Олимпизм, олимпийское образование в современных условиях - социокультурное образование индустриальной и постиндустриальной цивилизации.

### *Тема 2. Вклад греческой цивилизации в мировую олимпийскую культуру*

Ценности современного Олимпийского движения берут истоки в идеях античности, а именно Древнегреческих Олимпийских игр. Античная культура, прежде всего культура Древней Греции, была подчинена идее калокагатии, то есть одновременной красоте тела, духа и нравственных принципов.

С развитием и распространением христианства античные ценности – красота тела – сменились другими идеалами, на первое место выходит забота о душе, а тело рассматривается как «прибежище дьявола».

Тип прогрессивного развития наиболее ярко представлен античной цивилизацией Древней Греции и Рима.

Этот тип цивилизации начал возникать на берегах Средиземного моря. В древности наивысшего развития он достиг в Древней Греции и Древнем Риме.

В глазах греков демократия была одним из главных критериев различия между Европой и Азией. Народовластие в Греции ассоциировалось со свободой, а единовластие, характерное для востока, с рабством, насилием. Подданные восточных обществ, падающие ниц перед царем, воздавая смертному несоразмерные хвалы, божеские почести, в сущности занимаются собственным унижением.

Характерно, что греко-латинская цивилизация впервые поставила и разрешила сложный вопрос: чтобы достичь гармонии в обществе, найти разумное сочетание общественных интересов и интересов личности, нужны хорошие законы. Законы должны охранять права граждан и неукоснительно соблюдаться как властью, так и гражданами.

*Тема 3. Олимпийский идеал здоровья и здоровый образ жизни*

***Проблема здоровья человека в трудах ученых с древнейших времен.***

***Теория позитивного здоровья Гиппократ***

***Авиценна***

Великий знаток высшего живого существа – человека – Абу Али Ибн Сина (на христианском Западе он был известен как Авиценна) еще при жизни был удостоен следующих высоких титулов: Худжа-тул Хакк (Доказательство или авторитет истины), Шейх-ур-Раис (Глава мудрецов, старейшин, великий мыслитель), Пизишки, Хаками бузург (Великий Исцелитель) и Шараф-ул-Мулк (Слава, гордость страны). Авиценна, выдающийся врач мусульманского мира, родился в 370 году хиджры (980 г.) в селении Афшане близ Бухары, в нынешнем Узбекистане. Важнейший из признаков здоровья, по его мнению, есть «уравновешенность природы». Ибн Сина сообщал «о сумме признаков уравновешиваний природы» человека и

указал, что «признаки этого суть... уравновешенность цвета лица между белизной и румянцем, уравновешенность телосложения в смысле полноты и худобы...» и т.д. Интересно, что уже в то время ученый поддерживал значение социальных факторов в определении жизни людей. Он, в частности, писал, что «основное в искусстве сохранения здоровья – это уравнивание необходимых факторов в определении жизни людей. Он, в частности, писал, что «основное в искусстве сохранения здоровья – это уравнивание необходимых факторов... Они суть: 1) уравновешенность природы, 2) выбор пищи, 3) очистка от излишков, 4) сохранение телосложения, 5) улучшение того, что вдыхается через нос, 6) приспособление одежды, 7) уравновешенность физического и душевного движения».

***Гален*** (около 129 – около 199)

Великий врач и не менее великий писатель Древнего Рима Клавдий Гален (Galenus – спокойный) родился в Пергаме, государстве, расположенном в северо-западной части Малой Азии, в правление императора Адриана. Имени Клавдий, по всей вероятности, он не носил. Оно появилось в результате неправильно расшифрованного титула «светлейший», «славнейший» (Clarissimus, сокращенно – CL.), которое печаталось на его трудах, начиная с эпохи Средневековья. Первоначальное образование Гален получил у своего отца Никона, получившего известность как философ, математик и зодчий. Гален изучал философию с 15 лет, причем из древних мыслителей наибольшее влияние на него оказал Аристотель.

***Герофил*** (около 300-250 гг. до н.э.)

Герофил – ученик Проксагора (340-320 гг. до н.э.) анатома из Коса, прославился в царствование царя Птолемея Лагосского, который разрешил производить вскрытие трупов и даже предоставлял для этой цели живых преступников. Вскрывая трупы, Герофил пришел к выводу, что головной мозг, во-первых, центр всей нервной системы, а во-вторых, органы мышления. К сожалению, достижения ученого не совпадали со взглядами Аристотеля и потому игнорировались. Прошло два тысячелетия, прежде чем



догадки Герофила и его последователя Галена утвердились в умах европейских ученых. Заслуга Герофила заключается в том, что он один из первых в своем труде «Анатомия» подробно описал нервную систему и внутренние органы человека.

#### *Тема 4. Олимпизм – единство спорта, культуры и образования*

Вся деятельность в сфере олимпийского спорта концентрируется на подготовке к Олимпийским играм, их успешном проведении. Наивысшим критерием эффективности подготовки спортсменов к Олимпийским играм является завоевание золотой медали. Олимпийский спорт является мощным стимулом для развития массового спорта, вовлечения в него миллионов людей различных возрастов. Одновременно из массового спорта в олимпийский и профессиональный спорт отбирают наиболее талантливых спортсменов, которые в дальнейшем добиваются выдающихся результатов.

На современном этапе развития усугубляются специфические черты олимпийского, массового и профессионального спорта, происходит все большее их обособление в самостоятельные отрасли деятельности. Это относится не только к целевой направленности и критериям эффективности, но и организационно-управленческой, социально-правовой и финансово-экономической деятельности.

С течением времени именно проведение игр стало восприниматься как изначальная и единственная цель олимпизма.

Провозглашенные Олимпийской Хартией задачи воспитания молодого поколения, всемерное распространение олимпийских принципов оказались подчиненными.

Очевидно, что восстановление равновесия в осуществлении целей и задач Олимпийского движения потребует специальных исследований и целенаправленной работы.

#### *Тема 5. Олимпийское движение и социальные процессы*

Рассматривая процессы демократизации в современном олимпийском спорте, необходимо, прежде всего, выяснить, насколько деятельность МОК и

тенденции развития современного олимпийского спорта соответствуют интересам мирового спортивного сообщества и способствуют сохранению и развитию идеалов олимпизма, и, прежде всего, сохранению мира и политической стабильности.

В настоящее время олимпийское движение характеризуется невиданной ранее стабильностью, высоким авторитетом в мире, большим влиянием на общественную жизнь в различных странах и регионах мира и на все мировое сообщество.

Коммерциализация и профессионализация олимпийского спорта входит в серьезное противоречие с его сущностью и идеалами, требует взвешенных и сбалансированных решений.

Остро стоит вопрос о судьбе олимпийской программы, в том числе о включении или выведении из нее различных видов спорта, сокращении или расширении программы олимпийских соревнований в отдельных видах спорта, предварительном отборе спортсменов и др.

Рассматривая деятельность МОК, следует отметить, что на протяжении второй половины XX века огромное влияние на его работу оказывала политика данного периода: МОК вынужден был участвовать в урегулировании споров и конфликтов, связанных с противоречиями политического характера, а также противостоять апартеиду, ставшему государственной политикой с 1948 г. в Южно-африканском Союзе (с 1961 - ЮАР).

*Тема 6. Формы организации проведения уроков по олимпийскому образованию*

Формирование системы олимпийских знаний – это первый шаг в олимпийской педагогической системе.

Результатом олимпийского воспитания в узком педагогическом смысле является совокупность сформированных мотивов и потребностей:

- в систематических занятиях физическими упражнениями в рамках стиля жизни для своего гармонического, разностороннего развития;

- в совершенствовании как физических, так и духовных способностей;
- в стремлении быть активным участником олимпийского движения, разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма, содействовать его развитию;
- в желании участвовать в олимпийских состязаниях и всегда демонстрировать в них честное, рыцарское поведение;
- в стремлении руководствоваться правилами «Честной игры» при любых жизненных обстоятельствах.

Результатом олимпийского обучения является совокупность умений, навыков и способностей:

- использовать физические упражнения в сочетании с другими средствами в рамках своего стиля жизни для формирования физической культуры личности;
- добиваться высоких достижений в спортивных соревнованиях, строить свои занятия спортом таким образом, чтобы они не приводили к одностороннему, уродливому развитию личности;
- разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма;
- всегда вести честную и справедливую борьбу, проявлять мужество и волю в спорте, спортивных соревнованиях, а также убеждение в том, что только такое поведение является единственно правильным в спорте.

Основную работу по олимпийскому образованию с учащимися 1-7 классов проводят учащиеся 8-11 классов, а классные руководители им помогают. В связи с этим для олимпийского образования в школе определено 3 этапа, предполагающие освоение определённой системой знаний, умений и навыков, а также определённой мотивацией.

1 этап – друзья Эллады (ученики 1-3 классов)

2 этап - юные олимпийцы (ученики 5-7 классов)

3 этап - ученики (8-11 классов)

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Олимпийское образование».

### **Вопросы к дифференцированному зачету по курсу «Олимпийское образование»:**

#### **Введение в предмет.**

1. Что изучает олимпийское образование?
2. Что составляет научно-теоретическую и методологическую основы изучения предмета?
3. В чем состоит значение олимпийского образования для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта?
4. Что вы знаете о международных органах управления олимпийским образованием в мире?

#### **Олимпийское образование**

1. Какие исторические предпосылки лежат в основе возникновения международного олимпийского образования?
2. Олимпийское образование в СССР и России. Управление Олимпийского образования в ОКР.
3. На каком конгрессе был создан МОК и принята Хартия?
4. Основопологающие принципы Олимпизма.
5. Олимпизм – феномен культуры.
6. Расскажите о международном комитете Фэйр Плей.
7. Что такое Паралимпийские игры?

8. Спортивное движение лиц с ограниченными возможностями.
9. Что вы знаете о международном движении Фэйр Плей?
10. Что вы знаете об олимпийской педагогике Пьера де Кубертена?
11. Расскажите об участии и Российской Федерации в международном движении Фэйр Плей.
12. В чем общественное значение Олимпийских игр Древней Греции?
13. Расцвет Греческой цивилизации – греческое чудо.
14. Причины прекращения Олимпийских игр Древней Греции.
15. Что вы знаете о нарушении правил атлетами на Олимпийских состязаниях?
16. Как отражались вопросы физической культуры в трудах древнегреческих философов? Концепция состязательности Аристотеля.
17. Как отражались вопросы физической культуры в трудах врачей с древнейших времен? Концепция «позитивного здоровья» Гиппократов.
18. Какова роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современного олимпийского движения?
19. Какое влияние оказывало олимпийское перемирие на развитие древнегреческой цивилизации?
20. Что входит в содержание понятий «Олимпизм», «Олимпийское движение», «Олимпийские игры»?
21. Что вы знаете об олимпийской символике и атрибутике?
22. Что вы знаете о бойкотах в международном олимпийском движении?
23. Какие кризисные явления происходили в международном олимпийском движении в 70-х - 80-х г.г. XX века? С чем они были связаны?
24. Что вы знаете о выходе советских спортсменов на международную арену?
25. Как олимпийское движение связано с социальными процессами?
26. Назовите имена выдающихся спортсменов, чемпионов игр Олимпиад

дореволюционной России.

27. Кто представляет МОК в России на современном этапе? Их вклад в развитие отечественного спорта.
28. Расскажите о вступлении СССР в Олимпийское движение. Первые чемпионы Олимпийских игр и Зимних Олимпийских игр?
29. Как развивается международное олимпийское движение перед Олимпийскими играми 2008 года?
30. Что вы знаете об экологии в олимпийском движении?
31. Что вы знаете об участии России в современном олимпийском движении?
32. Что вы знаете о деятельности президентов МОК в первой половине XX век?
33. Политика на Олимпийских играх (первая половина XX века).
34. Вклад президентов МОК в развитие международного Олимпийского движение во второй половине XX века.
35. Политика и Олимпийские игры (вторая половина XX века) .
36. Гуманистические идеалы олимпизма. Расскажите о них.
37. Что вы знаете о современном МОК (задачи, структура, содержание работы, проблемы)?
38. Какие органы государственного и общественного руководства в области физической культуры и спорта созданы в Российской Федерации?
39. Когда был создан Олимпийский комитет России? Каковы его задачи?
40. Расскажите о взаимосвязи средств массовой информации и олимпийским движением.
41. МОК и ООН – итоги совместной работы.
42. Расскажите о негативных сторонах древнегреческих Олимпийских игр.
43. Что вы знаете о борьбе с загрязнением окружающей среды в

международном олимпийском движении?

44. Что вы можете рассказать о роли спорта в борьбе с наркоманией, алкоголизмом и табакокурением?
45. Что вы знаете о деятельности Совета по физической культуре при Президенте Российской Федерации?
46. Что вы знаете о законе «О физической культуре и спорте» в Российской Федерации?
47. Роль международных спортивных федераций в олимпийском движении. Что вы можете рассказать о них?
48. Национальные Олимпийские комитеты. Что вы знаете об их задачах и деятельности?
49. Положительные и отрицательные стороны коммерциализации в олимпийском движении.
50. Роль олимпийского образования в популяризации спорта.
51. Роль олимпийского образования в воспитании гармонично развитой личности.
52. Какие варианты проведения олимпийского урока вы знаете? Расскажите про них.
53. Расскажите о деятельности антидопинговой комиссии в МОК.
54. Спорт и реклама, их взаимосвязь и взаимовлияние.
55. Агонистика. Роль агона в становлении античной греческой цивилизации.
56. Расскажите об истории создания и содержании Оды спорту.
57. Роль олимпийского движения в современном мире.
58. Какие международные и российские спортивные объединения занимаются развитием олимпийского образования?
59. Назовите олимпийских чемпионов и призеров - студентов и выпускников нашего вуза.
60. Назовите олимпийских чемпионов и призеров Олимпийских игр, а также выдающихся тренеров – преподавателей и сотрудников нашего

вуза.

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

**а) основная литература:**

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учеб. в образоват. учреждениях, реализующих образоват. прогр. высш. проф. образования, проф. подгот. по дисциплине "Ист. физ. культуры и спорта" : рек. федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена" / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 392 с.: ил. 209808

**б) дополнительная литература:**

1. История физической культуры и спорта : антология / Н.Ю. Мельникова [и др.]. - М.: Русь-Олимп, 2010. - 255 с.: ил. 187987

2. История физической культуры и спорта : антология. Кн. 2. - М.: Русь-Олимп, 2011. - 319 с.: ил. 193306

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

1. Фильмы об истории международного спортивного и олимпийского движения, в том числе подготовленные в сотрудничестве с ОКР, Центральной олимпийской академией и кафедрой ИФКСиОО.

2. Официальный сайт кафедры ИФКСиОО <http://history.sportedu.ru>

3. Официальный сайт МОК [www.ioc.org](http://www.ioc.org)

4. Официальный сайт Международного Паралимпийского комитета [paralympic.org](http://paralympic.org)

5. Официальный сайт Паралимпийского комитета РФ <http://paralymp.ru/>

6. Официальный сайт ОКР <http://www.olympic.ru/>

7. Официальный сайт ЦОА <http://coa.sportedu.ru/>

8. Официальный сайт Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

9. Официальные сайты НОК, НСФ



10.Официальные сайты МСФ

11. Официальные сайты федераций РФ по видам спорта

12. Официальные сайты Оргкомитетов Олимпийских игр

13. Официальные сайты периодической печати в области физической культуры и спорта.

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

**- программное обеспечение дисциплины (модуля):**

- Операционная система – Microsoft Windows.

- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

**- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы подготовки высшей квалификации:**

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

**[lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)**

- БМСИ (Библиотека международной спортивной информации) - электронная библиотека по спортивной тематике - **[bmsi.ru](http://bmsi.ru)**

- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - **[elibrary.ru](http://elibrary.ru)**

- Электронно-библиотечная система IPRbooks - **[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)**

- Электронно-библиотечная система Znanium.com - **[znanium.com](http://znanium.com)**

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - **[school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)**

- Российская государственная библиотека - **[www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)**

- Library.ru - информационно-справочный портал - **[www.library.ru](http://www.library.ru)**

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

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

- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- Федеральный портал "Российское образование" - [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
- Центр Олимпийских исследований Международного олимпийского комитета - [www.olympic.org/olympic-studies-centre](http://www.olympic.org/olympic-studies-centre)
- «Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Олимпийское образование»**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Олимпийское образование» для студентов 4 курса  
института СиФВ направления 49.03.01 «Физическая культура», заочная  
ускоренная форма**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Истории физической культуры и Олимпийского образования  
Сроки изучения дисциплины: 7 семестр  
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Контрольная работа</i>		10
2.	<i>Тест</i>		20
3.	<i>Опрос</i>		10
4.	<i>Доклад, презентация</i>		20
5.	<i>Реферат</i>		20
	<b>Зачёт</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.	<i>Доклад, презентация</i>	20
2.	<i>Реферат</i>	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

---

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

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

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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачёта/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.3.8 «ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

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

**2. Семестр освоения дисциплины: 7 семестр/ 3 семестр/9 семестр**

**3. Цель освоения дисциплины** Цель предмета «Олимпийское образование» - вооружить студентов знаниями об олимпизме, олимпийском движении и Олимпийских играх, которые они смогут использовать в педагогической практике своей будущей специальности. Сформировать определенный уровень знаний, способствующий в ходе дальнейшей работы студентов улучшать общественное мнение об олимпизме, олимпийском движении и Олимпийских играх, и, в конечном счете, реализовывать гуманистические ценности олимпизма в обществе.

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

**ОК-1** - способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции;

**ОК-2** - способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции;

**ОК-7** - способность к самоорганизации и самообразованию;

**ПК-28** - способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.

**4. Краткое содержание дисциплины:**

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Олимпизм – феномен культуры	7	2	4	14		
2	Вклад греческой цивилизации в мировую олимпийскую культуру	7	1	2	12		
3	Олимпийский идеал здоровья	7	1	2	12		

	и здоровый образ жизни						
4	Олимпизм – единство спорта, культуры и образования	7	2	4	12		
5	Олимпийское движение и социальные процессы	7	2	4	14		
6	Формы организации проведения уроков по олимпийскому образованию	7	2	4	14		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>10</b>	<b>20</b>	<b>78</b>		дифференцированный зачет

### Заочная форма

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Олимпизм – феномен культуры	3	1	2	16		
2	Вклад греческой цивилизации в мировую олимпийскую культуру	3		1	16		
3	Олимпийский идеал здоровья и здоровый образ жизни	3		1	16		
4	Олимпизм – единство спорта, культуры и образования	3	1	1	16		
5	Олимпийское движение и социальные процессы	3		1	16		
6	Формы организации проведения уроков по олимпийскому образованию	3		2	18		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		дифференцированный зачет

Заочная ускоренная форма

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Олимпизм – феномен культуры	7	1	1	16		
2	Вклад греческой цивилизации в мировую олимпийскую культуру	7		1	16		
3	Олимпийский идеал здоровья и здоровый образ жизни	7		1	16		
4	Олимпизм – единство спорта, культуры и образования	7	1	1	16		
5	Олимпийское движение и социальные процессы	7		1	16		
6	Формы организации проведения уроков по олимпийскому образованию	7		1	20		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		<b>дифференцированный 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 физической культуры**

**Кафедра теории и методики футбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.4.1 Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 физическая культура  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «21» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики футбола  
Протокол № 9 от «27» 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.

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

---

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

Составитель:

Лексаков Андрей Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ТИМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»; Макеев Павел  
Викторович – старший преподаватель кафедры ТИМ футбола ФГБОУ ВО  
«РГУФКСМиТ»

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

### 2. Место дисциплины «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» относится к дисциплинам по выбору вариативной части профессионального цикла и является одной из дисциплин, формирующих умения, знания и навыки, необходимые для бакалавра по направлению подготовки «физическая культура».

Дисциплина изучается в 5 семестре очной формы обучения. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам футбола виды спорта и др.

Полученные в процессе изучения дисциплины знания могут быть использованы при выполнении выпускной квалификационной работы.

## 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)		
	наименование	Заочная форма обучения		Заочная (ускоренная форма обучения)
1	3	5	6	7
<i>ОПК-1</i>	<i>способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биомеханические, биохимические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста</i>	6		6
	<b>Знать:</b> - анатомо-морфологические,			

	физиологические, биомеханические, биохимические, психологические механизмы развития скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта у спортсменов различного возраста и пола			
	<b>Уметь:</b> - использовать индивидуальные анатомо-морфологические, биохимические, физиологические. Психологические. Биомеханические особенности организма спортсменов для эффективного планирования и содержания тренировочной работы по развитию и поддержанию скоростно-силовых способностей на всех этапах многолетней подготовки			
	<b>Владеть:</b> - методиками определения физиологических, биомеханических, биохимических, психологических показателей развития скоростно-силовых способностей соответственно возрасту и полу спортсменов			
<b>ПК-5</b>	<b><i>Способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</i></b>	6		6
	<b>Знать:</b> Средства и методы физической подготовки для коррекции скоростно-силовых способностей и тренировочных воздействий с учетом возраста и психологии спортсмена			
	<b>Уметь:</b> Применять современные средства и методы физической подготовки для коррекции тренировочного процесса в зависимости от функционального состояния спортсмена различного пола и возраста в разных игровых видах спорта.			
	<b>Владеть:</b> Владеть современным комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции тренировочного процесса по развитию и поддержанию скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта с целью повышения эффективности подготовки спортсменов.			
<b>ОК - 8</b>	<b><i>Способность использовать методы и средства физической культуры для</i></b>			

	<i>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	6		6
	<b>Знать:</b> Средства и методы развития и поддержания скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта в процессе многолетней спортивной тренировки			
	<b>Уметь:</b> Использовать средства и методы спортивной тренировки скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта для повышения эффективности подготовки в процессе многолетней тренировки			
	<b>Владеть:</b> Комплексом средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта для обеспечения высококачественного тренировочного процесса в современных условиях профессиональной деятельности			
ОПК-5	<i>способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений</i>	6		6
	<b>Знать:</b> Способы оценки физических способностей, в частности скоростно-силовых способностей, и функционального состояния спортсменов			
	<b>Уметь:</b> Применять различные показатели для оценки скоростно-силовых способностей и техники выполнения физических упражнений, направленных на развитие и поддержание скоростно-силовых способностей.			
	<b>Владеть:</b> Современными способами и методами оценки скоростно-силовых способностей у спортсменов в игровых видах спорта с целью повышения эффективности подготовки спортсменов разного возраста			
ОПК-11	<i>способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием</i>	6		6

	<i>апробированных методик</i>			
	<b>Знать:</b> Современные методы научного исследования по определению эффективности тренировочного процесса по развитию и поддержанию скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта			
	<b>Уметь:</b> Использовать апробированные методики для проведения научных исследований по вопросам повышения эффективности тренировочной деятельности в области скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта			
	<b>Владеть:</b> Комплексом современных методов научных исследований для получения объективных показателей подготовленности спортсменов в игровых видах спорта в процессе многолетней спортивной тренировки			
	<i>способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры</i>	6		6
ПК-2	<b>Знать:</b> Основные положения теории и методики скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта			
	<b>Уметь:</b> Применять в практике тренировочной деятельности основные положения теории и методики скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта			
	<b>Владеть:</b> Современными способами и технологиями осуществления тренировочного процесса скоростно-силовой подготовки			
ПК-10	<i>способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся</i>	6		6

	<p><b>Знать:</b> Этапы, методы, формы, критерии отбора спортсменов для занятий футболом</p>			
	<p><b>Уметь:</b> Использовать современные методики по определению антропометрических, физических и психических показателей юных спортсменов для занятий различными игровыми видами спорта</p>			
	<p><b>Владеть:</b> Комплексом современных методики отбора и спортивной ориентации юных спортсменов в футболе с учетом возрастных особенностей</p>			
ПК-14	<p><i>способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</i></p>	6		6
	<p><b>Знать:</b> Средства и методы развития и поддержания скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта с учетом индивидуальных особенностей спортсменов</p>			
	<p><b>Уметь:</b> Индивидуализировать тренировочный процесс скоростно-силовой подготовки согласно амплуа спортсменов в разных игровых видах спорта</p>			
	<p><b>Владеть:</b> Современными технологиями повышения спортивного мастерства спортсменов различного амплуа в игровых видах спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся</p>			

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта»

##### 4.1 заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, аудиторных занятий – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 100 часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6	2		14		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6			14		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6		2	14		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	6			14		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6		2	14		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6		2	14		
7	Современные научные	6			16		



исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта						
<b>Итого часов: 108</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 (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

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

### **Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу**

1. *Укажите место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*
2. *Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*
3. *Характеристика скоростных качеств в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*
4. *Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.*

5. *Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*
6. *Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей*
7. *Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта*
8. *Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта*
9. *Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств в разных игровых видах спорта.*
10. *Скоростные и скоростно-силовые качества и формы их проявления в соревновательной деятельности.*
11. *Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта*

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) основная литература:**

1. Теория и методика футбола: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.
2. Кавадло, Э. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажёров / Эл Кавадло. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01699-5; 2016 г. – 208 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт,2014. - 543 с.

4. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - М.: издательский центр «Академия», 2011. - 320 с. (сер. «Бакалавриат»).

5. Ремин, В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств / В.П.Ремин. - М., 2011. - 243 с.

6. Уэйд, П. Тренировки без "железа" и тренажёров. Калистеника / Пол Уэйд. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона; ISBN 978-5-496-01695-7; 2016 г. – 128 с.

**б) дополнительная литература:**

1. Алабин, В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов: (на прим. Скоростно-силовых видов) / В.Г.Алабин. - Минск: Высш. школа, 2013.- 350 с.

2. Архиреев, В. Бодибилдинг. Книга-тренер. / В.Архиреев. - Издательство: Эксмо; серия: Книга-тренер, ISBN 978-5-699-58223-5; 2013 г. – 320 с.

3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошакский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7

4. Волков, В.М. Восстановительный процесс в спорте / В.М.Волков. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 270 с.

5. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В.Волков. - Киев, 2013. -136 с.

6. Гаддур, Б. Силовые упражнения без отягощений / Би-Джей Гаддур. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-2509-2; 2015 г. – 288 с.

7. Гиревой спорт: учебное пособие / Н. Н. Кадиоров, Н. Г. Энгельс, Э. Т. Ахмадуллина. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2011. – 142 с.

8. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 155 с.
9. Дарден, Э. Силовые упражнения в медленном темпе / Эллингтон Дарден. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-1486-7; 2012 г. – 160с.
10. Донцов, А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки / Александр Донцов. - Издательство: Питер, ISBN 978-5-496-01542-4; 2015 г. – 144 с.
11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М.Зациорский. - М.: Физкультура и спорт. 2012. - 238 с.
12. Клерк, Р. Бодибилдинг. Силовые упражнения и планы тренировок / Р.Клерк. - Издательство: Белгород, Книжный клуб "Клуб семейного досуга". ISBN 978-5-9910-2976-6; 2014 г. - 288 с.
13. Основы персональной тренировки: - Санкт-Петербург, Олимпийская литература, 2012 г.- 724 с.
14. Перл, Б. Силовые упражнения для мужчин и женщин / Билл Перл. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-2154-4, 0-936070-24-2; 2014 г. – 432 с.
15. Хэнкин, Д. Тренировки с отягощениями. Сжигаем жир, наращиваем мышцы, увеличиваем силу и выносливость / Дж. Хэнкин. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01846-3; 2016 г. – 272 с.
16. Цацулин, Павел. Гиревой тренинг. Уникальная методика тренировки с гирями Павла Цацулина / П. Цацулин. - Издательство: Питер, ISBN 978-5-496-01165-5 , 978-0938045694; 2016 г. - 176 с.
17. Шейко, Б. И. Ретроспективный взгляд на методологию увеличения силы. Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Уфа // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат. V Междунар. науч.-практич. конф. Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. - Уфа: УГАТУ, 2011. - С . 163-167.

**в) интернет-ресурсы:**

Сайт РГУФКСМиТ – [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК –  
[www.moodus.sportedu.ru](http://www.moodus.sportedu.ru)

Онлайн - библиотека по футболу – [www.footballstudy.ru](http://www.footballstudy.ru)

Канал «Футбольная наука» - [www.Youtube.ru](http://www.Youtube.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.
5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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

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

1) *перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал – 1

2) *Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

3) *Спортивный инвентарь*

- набивные мячи
- ворота
- фишки
- барьеры
- эспандер
- гантели
- штанги
- скакалки

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии индивидуальных консультаций в учебной нагрузке по дисциплине (модулю), в том числе при руководстве курсовыми работами

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

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Организация управления деятельностью футбольных клубов для обучающихся гуманитарного института 3 курса, направления подготовки 49.03.01 физическая культура заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме:</i> Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	22	15
2	<i>Собеседование по разделам:</i> Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	24	5
3	<i>Доклад по теме:</i> Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	26	10 10 10
4	<i>Написание реферата по теме:</i> Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	30	15
5	<i>Письменный опрос по темам:</i>	35	5

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

	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта		
6	Посещение занятий	В течение всего курса	10
7	Экзамен		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:</i> Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	15
2	<i>Собеседование по разделам:</i> Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	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

#### 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 футбола**

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

**«Б1.В.ДВ.4.1 Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 физическая культура  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

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

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Цель освоения дисциплины (модуля) «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):** В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биомеханические, биохимические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста - ОПК-1
- Способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей – ПК 5
- Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – ОК 8
- способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений – ОПК 5
- способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик - ОПК-11
- способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры - ПК-2
- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся - ПК-10
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями

избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности - ПК-14

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля): Теория и методика избранного вида спорта (футбол) 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	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6	2		14		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6			14		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6		2	14		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	6			14		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6		2	14		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6		2	14		

<b>7</b>	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	<b>6</b>			<b>16</b>		
<b>Итого часов: 108</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</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 физической культуры**

**Кафедра теории и методики футбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.4.1 Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 физическая культура  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «21» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методике футбола  
Протокол № 9 от «27» 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.

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

---

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

Составитель:

Лексаков Андрей Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ТИМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»; Макеев Павел  
Викторович – старший преподаватель кафедры ТИМ футбола ФГБОУ ВО  
«РГУФКСМиТ»

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

### 2. Место дисциплины «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» относится к дисциплинам по выбору вариативной части профессионального цикла и является одной из дисциплин, формирующих умения, знания и навыки, необходимые для бакалавра по направлению подготовки «физическая культура».

Дисциплина изучается в 5 семестре очной формы обучения. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам футбола виды спорта и др.

Полученные в процессе изучения дисциплины знания могут быть использованы при выполнении выпускной квалификационной работы.

## 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)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-1	<i>способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биомеханические, биохимические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста</i>	6		
	<b>Знать:</b>			

	- анатомо-морфологические, физиологические, биомеханические, биохимические, психологические механизмы развития скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта у спортсменов различного возраста и пола			
	<b>Уметь:</b> - использовать индивидуальные анатомо-морфологические, биохимические, физиологические. Психологические. Биомеханические особенности организма спортсменов для эффективного планирования и содержания тренировочной работы по развитию и поддержанию скоростно-силовых способностей на всех этапах многолетней подготовки			
	<b>Владеть:</b> - методиками определения физиологических, биомеханических, биохимических, психологических показателей развития скоростно-силовых способностей соответственно возрасту и полу спортсменов			
<b>ПК-5</b>	<b><i>Способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</i></b>	6		
	<b>Знать:</b> Средства и методы физической подготовки для коррекции скоростно-силовых способностей и тренировочных воздействий с учетом возраста и психологии спортсмена			
	<b>Уметь:</b> Применять современные средства и методы физической подготовки для коррекции тренировочного процесса в зависимости от функционального состояния спортсмена различного пола и возраста в разных игровых видах спорта.			
	<b>Владеть:</b> Владеть современным комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции тренировочного процесса по развитию и поддержанию скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта с целью повышения эффективности подготовки спортсменов.			
<b>ОК - 8</b>	<b><i>Способность использовать методы и</i></b>			



	<i>средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	6		
	<b>Знать:</b> Средства и методы развития и поддержания скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта в процессе многолетней спортивной тренировки			
	<b>Уметь:</b> Использовать средства и методы спортивной тренировки скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта для повышения эффективности подготовки в процессе многолетней тренировки			
	<b>Владеть:</b> Комплексом средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта для обеспечения высококачественного тренировочного процесса в современных условиях профессиональной деятельности			
ОПК-5	<i>способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений</i>	6		
	<b>Знать:</b> Способы оценки физических способностей, в частности скоростно-силовых способностей, и функционального состояния спортсменов			
	<b>Уметь:</b> Применять различные показатели для оценки скоростно-силовых способностей и техники выполнения физических упражнений, направленных на развитие и поддержание скоростно-силовых способностей.			
	<b>Владеть:</b> Современными способами и методами оценки скоростно-силовых способностей у спортсменов в игровых видах спорта с целью повышения эффективности подготовки спортсменов разного возраста			
ОПК-11	<i>способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической</i>	6		

	<i>культуры и спорта с использованием апробированных методик</i>			
	<b>Знать:</b> Современные методы научного исследования по определению эффективности тренировочного процесса по развитию и поддержанию скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта			
	<b>Уметь:</b> Использовать апробированные методики для проведения научных исследований по вопросам повышения эффективности тренировочной деятельности в области скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта			
	<b>Владеть:</b> Комплексом современных методов научных исследований для получения объективных показателей подготовленности спортсменов в игровых видах спорта в процессе многолетней спортивной тренировки			
ПК-2	<i>способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры</i>	6		
	<b>Знать:</b> Основные положения теории и методики скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта			
	<b>Уметь:</b> Применять в практике тренировочной деятельности основные положения теории и методики скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта			
	<b>Владеть:</b> Современными способами и технологиями осуществления тренировочного процесса скоростно-силовой подготовки			
ПК-10	<i>способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся</i>	6		

	<p><b>Знать:</b> Этапы, методы, формы, критерии отбора спортсменов для занятий футболом</p>			
	<p><b>Уметь:</b> Использовать современные методики по определению антропометрических, физических и психических показателей юных спортсменов для занятий различными игровыми видами спорта</p>			
	<p><b>Владеть:</b> Комплексом современных методики отбора и спортивной ориентации юных спортсменов в футболе с учетом возрастных особенностей</p>			
ПК-14	<p><i>способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</i></p>	6		
	<p><b>Знать:</b> Средства и методы развития и поддержания скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта с учетом индивидуальных особенностей спортсменов</p>			
	<p><b>Уметь:</b> Индивидуализировать тренировочный процесс скоростно-силовой подготовки согласно амплуа спортсменов в разных игровых видах спорта</p>			
	<p><b>Владеть:</b> Современными технологиями повышения спортивного мастерства спортсменов различного амплуа в игровых видах спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся</p>			

**4. Структура и содержание дисциплины «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта»**  
**4.1 Очное обучение**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, аудиторных занятий – 36 часов, самостоятельная работа студентов – 72 часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	V	2	4	10		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	V		5	12		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	V		5	10		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	V		5	10		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	V		5	10		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	V		5	10		
7	Современные научные	V		5	10		

исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта						
<b>Итого часов: 108</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>72</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).

### **Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу**

1. *Укажите место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*
2. *Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*
3. *Характеристика скоростных качеств в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*
4. *Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.*

5. *Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*
6. *Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей*
7. *Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта*
8. *Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта*
9. *Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств в разных игровых видах спорта.*
10. *Скоростные и скоростно-силовые качества и формы их проявления в соревновательной деятельности.*
11. *Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта*

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) основная литература:**

1. Теория и методика футбола: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.
2. Кавадло, Э. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажеров / Эл Кавадло. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01699-5; 2016 г. – 208 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт,2014. - 543 с.

4. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - М.: издательский центр «Академия», 2011. - 320 с. (сер. «Бакалавриат»).

5. Ремин, В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств / В.П.Ремин. - М., 2011. - 243 с.

6. Уэйд, П. Тренировки без "железа" и тренажёров. Калистеника / Пол Уэйд. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона; ISBN 978-5-496-01695-7; 2016 г. – 128 с.

**б) дополнительная литература:**

1. Алабин, В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов: (на прим. Скоростно-силовых видов) / В.Г.Алабин. - Минск: Высш. школа, 2013.- 350 с.

2. Архиреев, В. Бодибилдинг. Книга-тренер. / В.Архиреев. - Издательство: Эксмо; серия: Книга-тренер, ISBN 978-5-699-58223-5; 2013 г. – 320 с.

3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошакский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7

4. Волков, В.М. Восстановительный процесс в спорте / В.М.Волков. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 270 с.

5. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В.Волков. - Киев, 2013. -136 с.

6. Гаддур, Б. Силовые упражнения без отягощений / Би-Джей Гаддур. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-2509-2; 2015 г. – 288 с.

7. Гиревой спорт: учебное пособие / Н. Н. Кадиоров, Н. Г. Энгельс, Э. Т. Ахмадуллина. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2011. – 142 с.

8. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 155 с.
9. Дарден, Э. Силовые упражнения в медленном темпе / Эллингтон Дарден. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-1486-7; 2012 г. – 160с.
10. Донцов, А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки / Александр Донцов. - Издательство: Питер, ISBN 978-5-496-01542-4; 2015 г. – 144 с.
11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М.Зациорский. - М.: Физкультура и спорт. 2012. - 238 с.
12. Клерк, Р. Бодибилдинг. Силовые упражнения и планы тренировок / Р.Клерк. - Издательство: Белгород, Книжный клуб "Клуб семейного досуга". ISBN 978-5-9910-2976-6; 2014 г. - 288 с.
13. Основы персональной тренировки: - Санкт-Петербург, Олимпийская литература, 2012 г.- 724 с.
14. Перл, Б. Силовые упражнения для мужчин и женщин / Билл Перл. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-2154-4, 0-936070-24-2; 2014 г. – 432 с.
15. Хэнкин, Д. Тренировки с отягощениями. Сжигаем жир, наращиваем мышцы, увеличиваем силу и выносливость / Дж. Хэнкин. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01846-3; 2016 г. – 272 с.
16. Цацулин, Павел. Гиревой тренинг. Уникальная методика тренировки с гирями Павла Цацулина / П. Цацулин. - Издательство: Питер, ISBN 978-5-496-01165-5 , 978-0938045694; 2016 г. - 176 с.
17. Шейко, Б. И. Ретроспективный взгляд на методологию увеличения силы. Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Уфа // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат. V Междунар. науч.-практич. конф. Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. - Уфа: УГАТУ, 2011. - С . 163-167.



**в) интернет-ресурсы:**

Сайт РГУФКСМиТ – [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК –  
[www.moodus.sportedu.ru](http://www.moodus.sportedu.ru)

Онлайн - библиотека по футболу – [www.footballstudy.ru](http://www.footballstudy.ru)

Канал «Футбольная наука» - [www.Youtube.ru](http://www.Youtube.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.
5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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

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

1) *перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал – 1

2) *Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

3) *Спортивный инвентарь*

- набивные мячи
- ворота
- фишки
- барьеры
- эспандер
- гантели
- штанги
- скакалки

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине (модулю) Организация управления деятельностью футбольных клубов для обучающихся гуманитарного института 3 курса, направления подготовки 49.03.01 физическая культура очной формы (м) обучения***

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: теория и методика футбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии индивидуальных консультаций в учебной нагрузке по дисциплине (модулю), в том числе при руководстве курсовыми работами

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

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>3</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата по теме:</i> Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	22	15
2	<i>Собеседование по разделам:</i> Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	24	5
3	<i>Доклад по теме:</i> Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	26	10 10 10
4	<i>Написание реферата по теме:</i> Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	30	15
5	<i>Письменный опрос по темам:</i> Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	35	5
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение всего курса</i>	10
7	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата:</i> Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	15
2	<i>Собеседование по разделам:</i> Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных	5

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

игровых видах спорта

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### 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 методике футбола**

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

**«Б1.В.ДВ.4.1 Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 физическая культура  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

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

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Цель освоения дисциплины (модуля) «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):** В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биомеханические, биохимические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста - ОПК-1
- Способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей – ПК 5
- Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – ОК 8
- способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений – ОПК 5
- способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик - ОПК-11
- способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры - ПК-2
- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся - ПК-10
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями

избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности - ПК-14

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля): Теория и методика избранного вида спорта (футбол) 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	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	V	2	4	10		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	V		5	12		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	V		5	10		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	V		5	10		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	V		5	10		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	V		5	10		

<b>7</b>	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	<b>V</b>		<b>5</b>	<b>10</b>		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>34</b>	<b>72</b>		<b>Зачет</b>



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики легкой атлетики  
им. Н.Г.Озолина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б 1.В.ДВ.4.2 Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики»**

Направление подготовки/специальность:  
49.04.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавр*

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

Год набора - 2016г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «21» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины 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 «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	Заочная форма обучения
1	3	5
ОК-8	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта; методы и средства легкой атлетики, используемые для развития физических качеств.	6
	<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.	6
	<i>Владеть:</i> способностями разрабатывать и реализовывать тренировочные программы по развитию физических качеств с учетом особенностей занимающихся.	6
ОПК-2	<i>Знать:</i> основы дидактики; основы теории и методики физической культуры; медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; методику проведения учебных занятий по развитию физических качеств средствами легкой атлетики.	6
	<i>Уметь:</i> применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по развитию физических качеств средствами легкой атлетики с учетом особенностей занимающихся.	6
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по развитию физических качеств средствами легкой атлетики с учетом особенностей занимающихся, теории и методики физической культуры и учета специфики вида спорта.	6
ОПК-5	<i>Знать:</i> средства и методы оценки физических способностей, - функционального состояния занимающихся, техники выполнения легкоатлетических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	6
	<i>Уметь:</i> осуществлять выбор средств и методов оценки	6

	физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения легкоатлетических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	
	<i>Владеть:</i> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	6
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	6
	<i>Уметь:</i> выбирать средства и методы подготовки в избранном виде спорта, эффективно осуществлять планирование тренировочного процесса при работе с данным контингентом, оценивать результаты профессиональной деятельности	6
	<i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	6

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

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

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b><u>1.Общетеоретический раздел</u></b>	6	2		4		
1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах (способностях) спортсмена.				4		
1.2.Физиологические основы двигательных				4		

способностей.						
1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.				6		
1.4. Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств.				4		
<b>2.«Методика воспитания физических качеств»</b>	6		2	6		
<b>2.1. Методика воспитания выносливости.</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>2.2. Методика воспитания быстроты.</b>	6		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>2.3. Методика воспитания силы.</b>			2			
2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей.				6		
2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.				6		
<b>2.4. Методика воспитания координационных способностей</b>	6					
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.				6		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.				6		
<b>2.5. Методика воспитания гибкости.</b>	6					
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости.				6		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.				6		
<b>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.</b>	6					
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 (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

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

## **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 (МAM)?
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. Зацiorsкий В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
3. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. – М.: Советская Россия, 1975.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.

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. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод.пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
7. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
8. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. – М, 1991.
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Теория тренировки. Система ИААФ. Обучение и сертификация тренеров, 2005.
11. Физиология человека: учебник. 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 «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
  - Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

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) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики»  
для студентов института Спорта и физического воспитания, 3 курс  
обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура»  
профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
Заочная форма обучения

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: l-a@sportedu.ru

Форма промежуточного контроля: *дифференцированный зачет (бсеместр)*;

#### 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.4. Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики»**

Направление подготовки/специальность:  
49.04.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *заочная, заочная ускоренная форма обучения на базе ВПО.*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

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

**1. Семестр освоения дисциплины: –6 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:**

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11).

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

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1.Общетеоретический раздел</b>	6	2		4		
1.1. Основные понятия о физических (двигательных) качествах (способностях) спортсмена.						
1.2. Физиологические основы двигательных способностей.						
1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на				6		

различных этапах тренировки.						
1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств.				4		
<b>2.Методика воспитания физических качеств</b>			2	6		
<b>2.1. Методика воспитания выносливости.</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>2.2. Методика воспитания быстроты.</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>2.3. Методика воспитания силы.</b>			2			
2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей.				6		
2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.				6		
<b>2.4. Методика воспитания координационных способностей</b>						
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.				6		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.				6		
<b>2.5. Методика воспитания гибкости.</b>						
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости.				4		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.				4		
<b>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.</b>				4		
<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.4.2 Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» - дневная  
форма обучения**

Направление подготовки/специальность:  
49.04.01 «Физическая культура»

Профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

Год набора: 2016

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «21» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины 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
1	3	5
ОК-8	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта; методы и средства легкой атлетики, используемые для развития физических качеств.	5
	<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.	5
	<i>Владеть:</i> способностями разрабатывать и реализовывать тренировочные программы по развитию физических качеств с учетом особенностей занимающихся.	5
ОПК-2	<i>Знать:</i> основы дидактики; основы теории и методики физической культуры; медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; методику проведения учебных занятий по развитию физических качеств средствами легкой атлетики.	5
	<i>Уметь:</i> применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по развитию физических качеств средствами легкой атлетики с учетом особенностей занимающихся.	5
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по развитию физических качеств средствами легкой атлетики с учетом особенностей занимающихся, теории и методики физической культуры и учета специфики вида спорта.	5
ОПК-5	<i>Знать:</i> средства и методы оценки физических способностей, - функционального состояния занимающихся, техники выполнения легкоатлетических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	5
	<i>Уметь:</i> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний	5

	занимающихся, техники выполнения легкоатлетических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	
	<i>Владеть:</i> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	5
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	5
	<i>Уметь:</i> выбирать средства и методы подготовки в избранном виде спорта, эффективно осуществлять планирование тренировочного процесса при работе с данным контингентом, оценивать результаты профессиональной деятельности	5
	<i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	5

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

Набор 2016 года.

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

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарско-го типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. <u>Общетеоретический раздел</u></b>	5	2		2		
1.1. Основные понятия о физических (двигательных) качествах-способностях спортсмена.						
1.2. Физиологические основы двигательных способностей.			2	4		
1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных			2	4		

этапах тренировки.						
1.3.Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств.			2	4		
<b>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств»</b>	<b>5</b>					
<b><u>2.1. Методика воспитания выносливости.</u></b>						
2.1.1. Методика воспитания общей выносливости.			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>	<b>5</b>					
2.2.1.Воспитание быстроты движений и скорости.			2	4		
2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания.			2	4		
2.2.3. Тесты для оценки быстроты.			2	4		
<b><u>2.3. Методика воспитания силы.</u></b>	<b>5</b>					
2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей.			2	6		
2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.			2	6		
<b><u>2.4. Методика воспитания координационных способностей</u></b>	<b>5</b>					
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.			2	4		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.			2	4		
<b><u>2.5. Методика воспитания гибкости.</u></b>	<b>5</b>					
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости.			2	4		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.			2	4		
<b><u>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.</u></b>	<b>5</b>		4	6		
Итого		2	34	72		Зачет оценкой с

**Набор 2017 года**

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

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. <u>Общетеоретический раздел</u></b>	<b>5</b>	2		2		
1.4. Основные понятия о физических (двигательных) качествах-способностях спортсмена.						
1.5. Физиологические основы двигательных способностей.			2	4		
1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.			2	4		
1.6. Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств.			2	2		
<b>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств»</b>	<b>5</b>					
<b><u>2.1. Методика воспитания выносливости.</u></b>						
2.1.1. Методика воспитания общей выносливости.			2	2		
2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости.			2	2		
2.1.3. Тесты для оценки выносливости.			2	2		
<b><u>2.2. Методика воспитания быстроты.</u></b>	<b>5</b>					
2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости.			2	2		
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>	<b>5</b>					
2.3.1. Методы воспитания различных видов силовых способностей.			2	2		
2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.			2	2		
<b><u>2.4. Методика воспитания координационных способностей</u></b>	<b>5</b>					
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.			2	2		
2.4.2. Тесты для оценки координационных			2	2		

способностей.						
<b>2.5. Методика воспитания гибкости.</b>	<b>5</b>					
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости.			2	2		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.			2	2		
<b>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.</b>	<b>5</b>		2	2		
Итого		<b>2</b>	<b>32</b>	<b>38</b>		<b>Зачет оценкой с</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 (модулю).

### **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. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
3. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. – М.: Советская Россия, 1975.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.

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. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод.пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.



7. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
8. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. – М, 1991.
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Теория тренировки. Система ИААФ. Обучение и сертификация тренеров, 2005.
11. Физиология человека: учебник. 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 групповых консультаций 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) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики»**  
**для студентов института Спорта и физического воспитания, 3 курс**  
**обучающихся по направлению 034300.62 «Физическая культура»**  
**профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**  
**Дневная форма обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: l-a@sportedu.ru

Форма промежуточного контроля:

**Дневное обучение: дифференцированный зачет (5 семестр)**

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>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>4 неделя</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>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.3. Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» - дневная  
форма обучения**

Направление подготовки/специальность:  
49.04.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

Год набора: 2016

Москва – 2017г.

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

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины: дневное отделение – 5 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 учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11).

**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> 1.7. Основные понятия о физических (двигательных) качествах-способностях спортсмена.	5	2		2		
1.8. Физиологические основы двигательных способностей.			2	4		
1.3. Планирование нагрузки			2	4		

общефизической подготовки на различных этапах тренировки.						
1.9.Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств.			2	4		
<b>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств»</b>	<b>5</b>					
<b><u>2.1. Методика воспитания выносливости.</u></b>						
2.1.1. Методика воспитания общей выносливости.			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>	<b>5</b>					
2.2.1.Воспитание быстроты движений и скорости.			2	4		
2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания.			2	4		
2.2.3. Тесты для оценки быстроты.			2	4		
<b><u>2.3. Методика воспитания силы.</u></b>	<b>5</b>					
2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей.			2	6		
2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.			2	6		
<b><u>2.4. Методика воспитания координационных способностей</u></b>	<b>5</b>					
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.			2	4		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.			2	4		
<b><u>2.5. Методика воспитания гибкости.</u></b>	<b>5</b>					
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости.			2	4		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.			2	4		
<b><u>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.</u></b>	<b>5</b>		4	6		
Итого		2	34	72		Зачет оценкой с

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.4.3  
«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*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от 21 апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева  
Протокол № 25 от 27 апреля 2017 г.

Составитель:

Скотников Виталий Федорович, кандидат педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.  
Медведева РГУФКСМиТ;

Громов Василий Андреевич, кандидат педагогических наук, 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.4.3 «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
ОПК-3	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта в части силовой подготовки; - принципы и методы обучения в силовой подготовке; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся силовой подготовкой.	5	-	6
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; -разрабатывать и реализовывать тренировочные спортивной подготовки ( в части силовой подготовки) в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	5	-	6
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий по силовой подготовке в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта	5	-	6
ПК-11	Знать: - методы планирования тренировочного процесса в части силовой подготовки.	5	-	6
	Уметь: - подбирать средства и методы силовой подготовки, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий силовой подготовки.	5	-	6
	Владеть: - навыками разработки перспективных и оперативных планов и 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.	5	-	6

## Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

### Очная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<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	5	0,2		6		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	5	0,2	3	8		
1.3.	Терминология силовой тренировки	5	0,2		4		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	5	0,2		4		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	5	0,2	2	8		
<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	5	0,3	3	6		

2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	5	0,2	2	4		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	5	0,2	2	4		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	5		4	8		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	5		4	4		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	5		4	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	5		4	4		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	5	0,3	6	6		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>34</b>	<b>72</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	6	0,1		4		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	6	0,2		4		
1.3.	Терминология силовой тренировки	6	0,1		4		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	6	0,2		8		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	6	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	6	0,2	1	12		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	0,2	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки	6	0,2	0,5	8		

	направленной на коррекцию массы тела занимающегося						
<b>2.4.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	6		1	8		
<b>2.5.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	6		1	8		
<b>2.6.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	6		0,5	6		
<b>2.7.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	6		0,5	6		
<b>2.8.</b>	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	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 строительства 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:**

Медиаотека кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.Медведева и РГУФКСИТ

**–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**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 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 3 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения**

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр (заочная форма обучения)  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт с оценкой.*

### 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 (МОДУЛЯ)  
Б1.В.ДВ. 4.3**

**«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*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины: 5 (ОФО), 6 (ЗФО).**

**3.Цель освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.4.3 «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 осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

– способность 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	5	0,2		6		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	5	0,2	3	8		
1.3.	Терминология силовой тренировки	5	0,2		4		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	5	0,2		4		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	5	0,2	2	8		
<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	5	0,3	3	6		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-	5	0,2	2	4		

	спортивной деятельности						
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	5	0,2	2	4		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	5		4	8		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	5		4	4		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	5		4	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	5		4	4		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	5	0,3	6	6		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>34</b>	<b>72</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	6	0,1		4		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.	6	0,2		4		

	Техника безопасности в силовой тренировке						
1.3.	Терминология силовой тренировки	6	0,1		4		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	6	0,2		8		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	6	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	6	0,2	1	12		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	0,2	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	6	0,2	0,5	8		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	6		1	8		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	6		1	8		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	6		0,5	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	6		0,5	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	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 (ГЦОЛИФК)»



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.4.3  
«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: *заочная*  
(ускоренное обучение на базе ВПО)

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от 21 апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева  
Протокол № 25 от 27 апреля 2017 г.

Составитель:

Скотников Виталий Федорович, кандидат педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.  
Медведева РГУФКСМиТ;

Громов Василий Андреевич, кандидат педагогических наук, 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.4.3 «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
ОПК-3	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта в части силовой подготовки; - принципы и методы обучения в силовой подготовке; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся силовой подготовкой.	-	-	6
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; -разрабатывать и реализовывать тренировочные спортивной подготовки ( в части силовой подготовки) в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	-	-	6
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий по силовой подготовке в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта	-	-	6
ПК-11	Знать: - методы планирования тренировочного процесса в части силовой подготовки.	-	-	6
	Уметь: - подбирать средства и методы силовой подготовки, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий силовой подготовки.	-	-	6
	Владеть: - навыками разработки перспективных и оперативных планов и 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.	-	-	6

## Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

### 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	6	0,1		4		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	6	0,2		4		
1.3.	Терминология силовой тренировки	6	0,1		4		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	6	0,2		8		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	6	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	6	0,2	1	12		
2.2.	Педагогический контроль и	6	0,2	0,5	8		

	влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности						
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	6	0,2	0,5	8		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	6		1	8		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	6		1	8		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	6		0,5	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	6		0,5	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	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. Серьезный силовой тренинг / Тудор О. Бомпа, Мауро Ди Паскуале, Лоренцо Дж. Крناккиа. – М. : Астрель, [2010]. – 303 с. : ил.
3. Вейдер, Д. Система строилства 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, ляжки 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» заочной формы обучения ускоренное обучение**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр (заочная форма обучения)  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт с оценкой.*

### 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. 4.3  
«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: *заочная*  
(*Ускоренное обучение на базе ВПО*)

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины:** 6.

**3.Цель освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.4.3 «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 осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

– способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11).



## Краткое содержание дисциплины:

### 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	6	0,1		4		
1.2.	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	6	0,2		4		
1.3.	Терминология силовой тренировки	6	0,1		4		
1.4.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	6	0,2		8		
1.5.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	6	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	6	0,2	1	12		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	0,2	0,5	8		

<b>2.3.</b>	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	6	0,2	0,5	8		
<b>2.4.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	6		1	8		
<b>2.5.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	6		1	8		
<b>2.6.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	6		0,5	6		
<b>2.7.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	6		0,5	6		
<b>2.8.</b>	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	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 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.4.4 Технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Гуманитарного  
Протокол № 57 от «27» апреля 2016 г.

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

Кузьмичева Е.В., к.п.н., профессор кафедры Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Технологии организации 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 специфические выразительные средства при организации спортивно-зрелищных мероприятий Владеть: технологией организации и проведения спортивно-зрелищных мероприятий,</i>	5		6

#### 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	5	2		12		
2	<b>РАЗДЕЛ 2.</b> СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	5		28	30		
3	<b>РАЗДЕЛ 3.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНОГО МЕРОПРИЯТИЯ	5		6	30		
<b>Итого часов: 108</b>			2	34	72		<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	6	2		20		
2	<b>РАЗДЕЛ 2.</b> СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	6		4	40		
3	<b>РАЗДЕЛ 3.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНОГО МЕРОПРИЯТИЯ	6		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

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий» для обучающихся института Физической культуры 3 и-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): 5 семестр – очная форма обучения;  
6 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	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.	14
5	Разработка и защита сценарного плана СЗМ на заданную тему.	18
6	<i>Посещение занятий</i>	18
	<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 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.	22
6	Посещение занятий	8
	<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>	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.4.4 Технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 5 семестр- очная форма обучения и 6 семестр – заочная форма обучения**

**Цель освоения дисциплины (модуля) «Технологии организации 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	5	2		12		
2	<b>РАЗДЕЛ 2.</b> СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	5		28	30		

3	<b>РАЗДЕЛ 3.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНОГО МЕРОПРИЯТИЯ	5		6	30		
<b>Итого часов: 108</b>			2	34	72		<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	6	2		20		
2	<b>РАЗДЕЛ 2.</b> СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	6		4	40		
3	<b>РАЗДЕЛ 3.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНОГО МЕРОПРИЯТИЯ	6		2	40		
<b>Итого часов:</b>			2	6	100		<b>Дифференцированный 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.4.4 Технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Гуманитарного  
Протокол № 57 от «27» 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  
Режиссура массовых спортивно-художественных представлений  
имени В.А.Губанова  
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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Технология организации 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 «Технология организации спортивно-зрелищных мероприятий» относится к Вариативной части Базовых дисциплин по выбору в ООП в системе подготовки бакалавров 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»
- «Олимпийское образование»

Дисциплина «Технология организации 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>Уметь:</i> организовывать и проводить спортивно-зрелищные мероприятия для различных групп населения <i>Владеть:</i> технологией организации и проведения спортивно-зрелищных мероприятий,			6

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц, 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	<b>РАЗДЕЛ 1.</b> ИСТОРИЯ СПОРТИВНО ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ДО НАШИХ ДНЕЙ	6	1		20		
2	<b>РАЗДЕЛ 2.</b> СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	6	1	2	40		
3	<b>РАЗДЕЛ 3.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНОГО МЕРОПРИЯТИЯ	6		4	40		
<b>Итого часов:</b>			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 (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, архитектоника 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 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

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «Технология организации спортивно-зрелищных мероприятий» для обучающихся института Физической культуры 3 курса, \_\_\_\_\_ группы направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) Спортивная подготовка заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) 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)	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.		24



6	Посещение занятий	В течение прохождения дисциплины	16
	Дифференцированный зачет		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	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.4.4 Технология организации спортивно-зрелищных мероприятий»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

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

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Технология организации 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):

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

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. ИСТОРИЯ СПОРТИВНО ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ДО НАШИХ ДНЕЙ	6	1		20		
2	РАЗДЕЛ 2.	6	1	2	40		

	СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ						
<b>3</b>	<b>РАЗДЕЛ 3.</b>  ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНОГО МЕРОПРИЯТИЯ	<b>6</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>

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 (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.4.5**

**«Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от 21 апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева  
Протокол № 25 от 27 апреля 2017 г.

Составитель:

Громов Василий Андреевич, кандидат педагогических наук, 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.4.5 «Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по силовым видам спорта (фитнесу, бодибилдингу), специалистов в области совершенствования телосложения с помощью средств силовой подготовки в оздоровительном фитнесе, а также других видах спорта. Углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки в целях коррекции массы тела; 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 (модуля) в структуре ОПОП**

Дисциплина «Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки» является одной из дисциплин по выбору вариативной части ОПОП РГУФКСМиТ по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами базовой части профессионального цикла: «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 ряда дисциплин вариативной части (дисциплины по выбору).

**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
<b>ПК-5</b>	<i>Знать:</i> психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся	5	-	6
	<i>Уметь:</i> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. - применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	5	-	6
	<i>Владеть:</i> методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся; - комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	5	-	6
<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	5	-	6
	<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.	5	-	6
	<i>Владеть:</i> различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.	5	-	6



#### 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	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1	1.1. Физиологические механизмы обеспечения мышечной деятельности	5	2		6		
2	1.2. Методические принципы силовой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы	5		4	6		
3	1.3. Методические принципы силовой тренировки, направленной на снижение массы тела	5		2	4		
4	1.4. Гигиенические основы коррекции массы тела	5		2	6		
5	1.5. Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	5		4	6		
<b>2. Организация и построение тренировочного процесса</b>							
6	2.1. Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	5		2	6		
7	2.2. Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	5		2	6		
8	2.3. Построение	5		2	6		

	тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта						
9	2.4. Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	5		2	6		
10	2.5. Построение тренировочных программ, направленных на увеличение мышечной массы	5		6	6		
11	2.6. Построение тренировочных программ, направленных на снижение массы тела	5		4	6		
12	2.7 Построение тренировочных программ функциональной направленности	5		2	6		
<b>Итого часов: 108</b>		<b>2</b>	<b>34</b>	<b>72</b>			<b>Зачет с оценкой</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1	1.1. Физиологические механизмы обеспечения мышечной деятельности	6			8		
2	1.2. Методические принципы силовой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы	6		2	10		
3	1.3. Методические принципы силовой тренировки, направленной на снижение массы тела	6			10		

<b>4</b>	1.4. Гигиенические основы коррекции массы тела	6			8		
<b>5</b>	1.5. Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	6			8		
<b>2. Организация и построение тренировочного процесса</b>							
<b>6</b>	2.1. Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	6		2	8		
<b>7</b>	2.2. Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	6			8		
<b>8</b>	2.3. Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	6		2	8		
<b>9</b>	2.4. Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	6			8		
<b>10</b>	2.5. Построение тренировочных программ, направленных на увеличение мышечной массы	6			8		
<b>11</b>	2.6. Построение тренировочных программ, направленных на снижение массы тела	6			8		
<b>12</b>	2.7 Построение тренировочных программ функциональной направленности	6			8		
<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 (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

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

Контрольные вопросы к зачету

1. Дайте определение двигательному качеству «Сила». Перечислите виды силовых способностей;
2. Физиологические факторы определяющие силовые способности;
3. Анатомо-морфологические факторы, определяющие силовые способности
4. Характеристика средств силовой подготовки
5. Методы развития максимальной силы;
6. Методы развития скоростно-силовых способностей
7. Методы развития силовой выносливости
8. Гигиенические основы коррекции массы тела;
9. Основные правила расчета калорийности пищевого рациона
10. Физиологические особенности совершенствования телосложения;
11. Методика силовой тренировки, направленная на снижение массы тела;
12. Методика силовой тренировки, направленная на увеличение мышечной массы тела;
13. Особенности совершенствования телосложения у женщин с помощью средств силовой подготовки;
14. Особенности совершенствования телосложения с помощью средств силовой подготовки в различных видах спорта;
15. Биомеханические, физиологические и психические факторы, определяющие поведение системы «спортсмен-снаряд» в силовой подготовке;
16. Техника выполнения основных упражнений в тяжелой атлетике, рациональные позы в граничные моменты фаз;
17. Техника выполнения основных упражнений в пауэрлифтинге;
18. Техника выполнения силовых упражнений для различных частей тела;

- 19.Порядок ведения дневника тренировочных нагрузок и их обработка;
- 20.Методика составления программ тренировок, направленных на увеличение мышечной массы тела;
- 21.Методика составления программ тренировок, направленных на снижение массы тела;
- 22.Основы техники безопасности, предупреждение травматизма при работе с отягощениями

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. Серьезный силовой тренинг / Тудор О. Бомпа, Мауро Ди Паскуале, Лоренцо Дж. Крнаккиа. – М. : Астрель, [2010]. – 303 с. : ил.
3. Вейдер, Д. Система строительства 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 (модулю) «Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки», 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:**

Медiateка 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, направленного на совершенствование телосложения с использованием различных спортивных снарядов и тренажёрных устройств; освоение и совершенствование техники выполнения силовых упражнений; учёт и анализ тренировочных нагрузок, составление программ тренировок, направленных на коррекцию массы тела, и т.п.

Одним из обязательных разделов работы является обслуживание учебно-тренировочных занятий самими студентами: подготовка мест занятий, инвентаря. Это один из важных методов трудового воспитания и профессионально-педагогической подготовки студентов.

*Самостоятельная работа* предлагает работу с научно-методической литературой, анализ методики и организации построения тренировочного процесса в ведущих клубах и коллективах физической культуры.

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 «Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки» 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 – плитки, гимнастические скамейки, ляжки 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 (модулю) Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки для обучающихся института Спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура, профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5семестр (очная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт с оценкой.*

### 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 к практическому занятию</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>	14
3	<i>Составление тренировочной программы, направленной на увеличение мышечной массы</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	14
4	<i>Составление тренировочной программы, направленной на снижение пассивной массы тела</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	14
5	<i>Проведение части учебного занятия</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	13
6	<i>Посещение учебных занятий</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	9
7	<i>Тестирование по теме «Общие основы коррекции массы тела средствами силовой тренировки»</i>	<i>За неделю до окончания дисциплины</i>	10
8	<i>Сдача зачета</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>Написание плана-конспекта к практическому занятию</i>	10
3	<i>Сдача контрольных нормативов по разделу «Методика обучения технике силовых упражнений»</i>	10
4	<i>Составление тренировочной программы, направленной на увеличение мышечной массы</i>	15
5	<i>Составление тренировочной программы, направленной на снижение пассивной массы тела</i>	15
6	<i>Тестирование по теме «Общие основы коррекции массы тела средствами силовой тренировки»</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, 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

*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.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки для обучающихся института Спорта и физического воспитания 5 курса направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура, профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт с оценкой.*

### 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>Составление тренировочной программы, направленной на увеличение мышечной массы</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	20
3	<i>Составление тренировочной программы, направленной на снижение пассивной массы тела</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	20
4	<i>Посещение учебных занятий</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	10
5	<i>Тестирование по теме «Общие основы коррекции массы тела средствами силовой тренировки»</i>	<i>За неделю до окончания дисциплины</i>	15
6	<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>Написание плана-конспекта к практическому занятию</i>	10
3	<i>Сдача контрольных нормативов по разделу «Методика обучения технике силовых упражнений»</i>	10
4	<i>Составление тренировочной программы, направленной на увеличение мышечной массы</i>	15

5	<i>Составление тренировочной программы, направленной на снижение пассивной массы тела</i>	15
6	<i>Тестирование по теме «Общие основы коррекции массы тела средствами силовой тренировки»</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, 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

*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.*

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.В.ДВ.4.5**

**«Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 5 (ОФО), 6 (ЗФО).**

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

Целью освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.4.5 «Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по силовым видам спорта (фитнесу, бодибилдингу), специалистов в области совершенствования телосложения с помощью средств силовой подготовки в оздоровительном фитнесе, а также других видах спорта. Углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки в целях коррекции массы тела; 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 (модулю):**

- обучение методическим основам построения тренировочного процесса, направленного на увеличение мышечной массы;
- обучение методическим основам построения тренировочного процесса, направленного на снижение пассивной массы тела;
- обучение практике использования различных средств силовой тренировки в процессе совершенствования телосложения;

- обучение навыкам обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма при занятиях силовой направленности;
- обучение основам построения тренировочного процесса лиц различного пола и возраста.

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1	1.1. Физиологические механизмы обеспечения мышечной деятельности	5	2		6		
2	1.2. Методические принципы силовой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы	5		4	6		
3	1.3. Методические принципы силовой тренировки, направленной на снижение массы тела	5		2	4		
4	1.4. Гигиенические основы коррекции массы тела	5		2	6		
5	1.5. Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	5		4	6		
<b>2. Организация и построение тренировочного процесса</b>							
6	2.1. Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	5		2	6		
7	2.2. Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических	5		2	6		



	упражнений						
<b>8</b>	2.3. Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	5		2	6		
<b>9</b>	2.4. Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	5		2	6		
<b>10</b>	2.5. Построение тренировочных программ, направленных на увеличение мышечной массы	5		6	6		
<b>11</b>	2.6. Построение тренировочных программ, направленных на снижение массы тела	5		4	6		
<b>12</b>	2.7 Построение тренировочных программ функциональной направленности	5		2	6		
<b>Итого часов: 108</b>		<b>2</b>	<b>34</b>	<b>72</b>			<b>Зачет с оценкой</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
<b>1</b>	1.1. Физиологические механизмы обеспечения мышечной деятельности	6			8		
<b>2</b>	1.2. Методические принципы силовой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы	6		2	10		
<b>3</b>	1.3. Методические принципы силовой тренировки, направленной на снижение массы тела	6			10		
<b>4</b>	1.4. Гигиенические основы	6			8		

	коррекции массы тела						
<b>5</b>	1.5. Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	6			8		
<b>2. Организация и построение тренировочного процесса</b>							
<b>6</b>	2.1. Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	6		2	8		
<b>7</b>	2.2. Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	6			8		
<b>8</b>	2.3. Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	6		2	8		
<b>9</b>	2.4. Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	6			8		
<b>10</b>	2.5. Построение тренировочных программ, направленных на увеличение мышечной массы	6			8		
<b>11</b>	2.6. Построение тренировочных программ, направленных на снижение массы тела	6			8		
<b>12</b>	2.7 Построение тренировочных программ функциональной направленности	6			8		
<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 (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.4.5**

**«Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от 21 апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева  
Протокол № 25 от 27 апреля 2017 г.

Составитель:

Громов Василий Андреевич, кандидат педагогических наук, 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.4.5 «Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по силовым видам спорта (фитнесу, бодибилдингу), специалистов в области совершенствования телосложения с помощью средств силовой подготовки в оздоровительном фитнесе, а также других видах спорта. Углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки в целях коррекции массы тела; 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 (модуля) в структуре ОПОП**

Дисциплина «Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки» является одной из дисциплин по выбору вариативной части ОПОП РГУФКСМиТ по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами базовой части профессионального цикла: «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 ряда дисциплин вариативной части (дисциплины по выбору).

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-5	<i>Знать:</i> психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся	-	-	6
	<i>Уметь:</i> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. - применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	-	-	6
	<i>Владеть:</i> методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся; - комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	-	-	6
ПК-19	<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	-	-	6
	<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.	-	-	6
	<i>Владеть:</i> различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.	-	-	6

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 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	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1	1.1. Физиологические механизмы обеспечения мышечной деятельности	9			8		
2	1.2. Методические принципы силовой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы	9		2	10		
3	1.3. Методические принципы силовой тренировки, направленной на снижение массы тела	9			10		
4	1.4. Гигиенические основы коррекции массы тела	9			8		
5	1.5. Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	9			8		
<b>2. Организация и построение тренировочного процесса</b>							
6	2.1. Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	9		2	8		
7	2.2. Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	9			8		
8	2.3. Построение	9		2	8		

	тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта						
<b>9</b>	2.4. Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	9			8		
<b>10</b>	2.5. Построение тренировочных программ, направленных на увеличение мышечной массы	9			8		
<b>11</b>	2.6. Построение тренировочных программ, направленных на снижение массы тела	9			8		
<b>12</b>	2.7 Построение тренировочных программ функциональной направленности	9			8		
<b>Итого часов: 108</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>			<b>Зачет оценкой</b> <b>с</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).

### Контрольные вопросы к зачету

1. Дайте определение двигательному качеству «Сила». Перечислите виды силовых способностей;
2. Физиологические факторы определяющие силовые способности;
3. Анатомо-морфологические факторы, определяющие силовые способности
4. Характеристика средств силовой подготовки



5. Методы развития максимальной силы;
6. Методы развития скоростно-силовых способностей
7. Методы развития силовой выносливости
8. Гигиенические основы коррекции массы тела;
9. Основные правила расчета калорийности пищевого рациона
10. Физиологические особенности совершенствования телосложения;
11. Методика силовой тренировки, направленная на снижение массы тела;
12. Методика силовой тренировки, направленная на увеличение мышечной массы тела;
13. Особенности совершенствования телосложения у женщин с помощью средств силовой подготовки;
14. Особенности совершенствования телосложения с помощью средств силовой подготовки в различных видах спорта;
15. Биомеханические, физиологические и психические факторы, определяющие поведение системы «спортсмен-снаряд» в силовой подготовке;
16. Техника выполнения основных упражнений в тяжелой атлетике, рациональные позы в граничные моменты фаз;
17. Техника выполнения основных упражнений в пауэрлифтинге;
18. Техника выполнения силовых упражнений для различных частей тела;
19. Порядок ведения дневника тренировочных нагрузок и их обработка;
20. Методика составления программ тренировок, направленных на увеличение мышечной массы тела;
21. Методика составления программ тренировок, направленных на снижение массы тела;
22. Основы техники безопасности, предупреждение травматизма при работе с отягощениями

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. Серьезный силовой тренинг / Тудор О. Бомпа, Мауро Ди Паскуале, Лоренцо Дж. Крناккиа. – М. : Астрель, [2010]. – 303 с. : ил.
3. Вейдер, Д. Система строительства 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 (модулю) «Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки», 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, направленного на совершенствование телосложения с использованием различных спортивных снарядов и тренажёрных устройств; освоение и совершенствование техники выполнения силовых упражнений; учёт и анализ тренировочных нагрузок, составление программ тренировок, направленных на коррекцию массы тела, и т.п.

Одним из обязательных разделов работы является обслуживание учебно-тренировочных занятий самими студентами: подготовка мест занятий,

инвентаря. Это один из важных методов трудового воспитания и профессионально-педагогической подготовки студентов.

**Самостоятельная работа** предлагает работу с научно-методической литературой, анализ методики и организации построения тренировочного процесса в ведущих клубах и коллективах физической культуры.

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 «Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки» 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, ляжки 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 (модулю) Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки для обучающихся института Спорта и физического воспитания 5 курса направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура, профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной (ускоренной) формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведова.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр (заочная ускоренная форма обучения)  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт с оценкой.*

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Сдача контрольных нормативов по разделу «Методика обучения технике силовых упражнений»</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
2	<i>Составление тренировочной программы, направленной на увеличение мышечной массы</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	20
3	<i>Составление тренировочной программы, направленной на снижение пассивной массы тела</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	20
4	<i>Посещение учебных занятий</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	10
5	<i>Тестирование по теме «Общие основы коррекции массы тела средствами силовой тренировки»</i>	<i>За неделю до окончания дисциплины</i>	15
6	<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>Написание плана-конспекта к практическому занятию</i>	10
3	<i>Сдача контрольных нормативов по разделу «Методика обучения технике силовых упражнений»</i>	10
4	<i>Составление тренировочной программы, направленной на увеличение мышечной массы</i>	15
5	<i>Составление тренировочной программы, направленной на снижение пассивной массы тела</i>	15
6	<i>Тестирование по теме «Общие основы коррекции массы тела средствами силовой тренировки»</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, 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

*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.*



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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.В.ДВ.4.5**

**«Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

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

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

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

Целью освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.4.5 «Совершенствование телосложения средствами силовой подготовки» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по силовым видам спорта (фитнесу, бодибилдингу), специалистов в области совершенствования телосложения с помощью средств силовой подготовки в оздоровительном фитнесе, а также других видах спорта. Углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки в целях коррекции массы тела; 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 (модулю):**

- обучение методическим основам построения тренировочного процесса, направленного на увеличение мышечной массы;
- обучение методическим основам построения тренировочного процесса, направленного на снижение пассивной массы тела;
- обучение практике использования различных средств силовой тренировки в процессе совершенствования телосложения;

- обучение навыкам обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма при занятиях силовой направленности;
- обучение основам построения тренировочного процесса лиц различного пола и возраста.

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

#### 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	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1	1.1. Физиологические механизмы обеспечения мышечной деятельности	6			8		
2	1.2. Методические принципы силовой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы	6		2	10		
3	1.3. Методические принципы силовой тренировки, направленной на снижение массы тела	6			10		
4	1.4. Гигиенические основы коррекции массы тела	6			8		
5	1.5. Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой тренировкой	6			8		
<b>2. Организация и построение тренировочного процесса</b>							
6	2.1. Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	6		2	8		
7	2.2. Построение тренировочного процесса с использованием	6			8		

	тяжелоатлетических упражнений						
<b>8</b>	2.3. Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	6		2	8		
<b>9</b>	2.4. Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	6			8		
<b>10</b>	2.5. Построение тренировочных программ, направленных на увеличение мышечной массы	6			8		
<b>11</b>	2.6. Построение тренировочных программ, направленных на снижение массы тела	6			8		
<b>12</b>	2.7 Построение тренировочных программ функциональной направленности	6			8		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Зачет с оценкой</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 гребного и парусного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**« Б1.В.ДВ.4.6Соблюдение норм безопасности в видах спорта на воде  
(Водный туризм)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

Направленность: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная / заочная/ заочная (*ускоренное на базе ВПО*)

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
«Соблюдение норм безопасности в видах  
спорта на воде (Водный туризм)»

утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от « 21 » апреля 2016г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Т и М гребного и парусного спорта  
(наименование)  
Протокол № 15 от « 11 » апреля 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Т и М гребного и парусного спорта  
(наименование)  
Протокол №     от «     »                   20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Т и М гребного и парусного спорта  
(наименование)  
Протокол №     от «     »                   20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Т и М гребного и парусного спорта  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от « \_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

Составитель:

Михайлова Т.В. кпн., профессор, зав. кафедрой Т и М гребного и парусного спорта; Долгова Е.В. кпн. доцент, кафедры Т и М гребного и парусного спорта; Епифанов К.Н. преподаватель кафедры Т и М гребного и парусного спорта.

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

Рецензент:

Барчукова Г.В. доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики ИИИВС РГУФКСМиТ.

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

## **Цель освоения дисциплины(модуля) «Соблюдение норм безопасности в видах спорта на воде (Водный туризм)»**

Цель освоения дисциплины курс по выбору «Соблюдение норм безопасности в видах спорта на воде (Водный туризм)» является:

- овладение будущими бакалаврами основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями в области водного туризма для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»;

- овладение определенным комплексом специальных знаний по гребному спорту и водному туризму для реализации творческого потенциала и обеспечения профессиональной деятельности специалистов высшей квалификации в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;

- умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности

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

Программа дисциплины «Соблюдение норм безопасности в видах спорта на воде (Водный туризм)» факультативного блока составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и Профессионального стандарта «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Учебный процесс по программе проводится в виде теоретических и практических учебных занятий и самостоятельной работы.

Программа дисциплины «Соблюдение норм безопасности в видах спорта на воде (Водный туризм)» тесно связана с предметами учебного плана подготовки бакалавров по соответствующему направлению подготовки «Физическая культура». Строится, на основе современных образовательных технологий. Знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися, способствуют формированию различных компетенций необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (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	<i>Знать:</i> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	5		6 9 уск.
	<i>Владеть:</i> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	5		6 9 уск.
ОПК-6	<i>Знать:</i> - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационно, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	5		6 9 уск.
	<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.	5		6 9 уск.
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; - построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	5		6 9 уск.
ПК-3	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные планы, программы конкретных занятий различной направленности.	5		6 9 уск.
	<i>Владеть:</i> - методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.	5		6 9 уск.

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



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

**Заочная форма обучения**

№	Разделы дисциплины (модуля)	Семестр	Занятия лекционного типа	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам) 6 семестр
				Практические занятия	самостоятельная работа	контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> . Общие основы теории и методики гребного спорта и водного туризма в рекреационной и оздоровительной направленности	<b>6</b>			<b>8</b>		
2	1.1 Водный туризм в системе физического воспитания	<b>6</b>			4		
3	1.2. История развития гребного спорта и водного туризма	<b>6</b>			4		
4	<b>Раздел 2.</b> Организация спортивно-массовой работы по водному туризму в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	<b>6</b>	<b>1</b>		<b>16</b>		
5	2.1. Техника безопасности на занятиях гребным спортом и водным туризмом	<b>6</b>	1		10		
6	2.2. Гребной инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочным занятиям	<b>6</b>			6		
7	<b>Раздел 3.</b> Основы теории техники видов гребного спорта	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>40</b>		
8	3.1 Техника гребли на безключинных судах.	<b>6</b>		1	20		
9	3.2 Техника гребли на судах с ключинным устройством	<b>6</b>		1	20		
10	<b>Раздел 4</b> Теория и методика обучения	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		

	в гребном спорте						
11	4.1. Обучение технике гребли на судах с ключичным устройством	<b>6</b>		1	10		
12	4.2. Обучение технике гребли на безключичных судах.	<b>6</b>		1	10		
13	<b>Раздел 5.</b> Использование занятий водным туризмом для укрепления здоровья	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		
14	5.1. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний при неблагоприятной погоде.	<b>6</b>	0,5	1	8		
15	5.2. Опасности подстерегающие при попадании в воду.	<b>6</b>	0,5	1	8		
	<b>Итого часов: 108</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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

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

**Заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО)**

№	Разделы дисциплины (модуля)	Семестр	Занятия лекционного типа	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам) 9 сессия
				Практические занятия	самостоятельная работа	контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> . Общие основы теории и методики гребного спорта и водного туризма в рекреационной и оздоровительной направленности	<b>6</b>			<b>8</b>		
2	1.1 Водный туризм в системе физического воспитания	<b>6</b>			4		
3	1.2. История развития гребного спорта и водного	<b>6</b>			4		

	туризма						
4	<b>Раздел 2.</b> Организация спортивно-массовой работы по водному туризму в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	<b>6</b>	<b>1</b>		<b>16</b>		
5	2.1.Техника безопасности на занятиях гребным спортом и водным туризмом	<b>6</b>	1		10		
6	2.2. Гребной инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочным занятиям	<b>6</b>			6		
7	<b>Раздел 3.</b> Основы теории техники видов гребного спорта	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>40</b>		
8	3.1 Техника гребли на безключинных судах.	<b>6</b>		1	20		
9	3.2 Техника гребли на судах с ключинным устройством	<b>6</b>		1	20		
10	<b>Раздел 4</b> Теория и методика обучения в гребном спорте	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
11	4.1. Обучение технике гребли на судах с ключинным устройством	<b>6</b>		1	10		
12	4.2. Обучение технике гребли на безключинных судах.	<b>6</b>		1	10		
13	<b>Раздел 5.</b> Использование занятий водным туризмом для укрепления здоровья	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		
14	5.1.Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний при неблагоприятной погоде.	<b>6</b>	0,5	1	8		
15	5.2 Опасности подстерегающие при попадании в воду.	<b>6</b>	0,5	1	8		
	<b>Итого часов: 108</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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

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

**108 академических часов.**

**Очная форма обучения**

№	Разделы дисциплины (модуля)	Семестр	Занятия лекционного типа	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам) 5 семестр
				Практические занятия	самостоятельная работа	контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	<b>Раздел 1.</b> Общие основы теории и методики гребного спорта, водного туризма рекреационной оздоровительной направленности	5			<b>4</b>		
2	1.1 Водный туризм в системе физического воспитания	5			2		
3	1.2 История развития гребного спорта и водного туризма	5			2		
4	<b>Раздел 2.</b> Организация спортивно-массовой работы по водному туризму в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	5	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>12</b>		
5	2.1. Техника безопасности на занятиях гребным спортом и водным туризмом	5	1	6	8		
6	2.2. Гребной инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочным занятиям	5		4	4		
7	<b>Раздел 3.</b> Основы теории техники видов гребного спорта	5		<b>8</b>	<b>24</b>		
8	3.1 Техника гребли на безключинных судах.	5		4	12		
9	3.2 Техника гребли на судах с ключинным	5		4	12		

	устройством						
10	<b>Раздел 4</b> Теория и методика обучения в гребном спорте	5		<b>8</b>	<b>16</b>		
11	4.1. Обучение технике гребли на судах с уключинным устройством	5		4	8		
12	4.2. Обучение технике гребли на безуключинных судах	5		4	8		
13	<b>Раздел 5.</b> Использование занятий водным туризмом для укрепления здоровья	5	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>16</b>		
14	5.1. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний при неблагоприятной погоде.	5		4	8		
15	5.2 Опасности подстерегающие при попадании в воду.	5	1	4	8		
	<b>Итого часов: 108</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>72</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).

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

### *Примерный перечень вопросов к зачету*

1. Характеристика видов гребного спорта.
2. Значение массовости гребного спорта среди населения страны.
3. Гребные суда - как средство передвижения.
4. Первые спортивные гребные клубы.
5. Первые международные соревнования по гребному спорту.
6. Современное состояние гребного спорта в России и за рубежом.
7. Настройка и подготовка гребного инвентаря (в зависимости от

индивидуальных особенностей спортсмена и погодных условий).

8. Понятие техника и стиль в гребном спорте.
9. Силы, влияющие на скорость лодки и скорость перемещения гребца.
10. Понятие темпа и ритма в гребном спорте.
11. Основное положение гребца в лодке.
12. Периоды и фазы гребкового цикла.
13. Особенности техники выполнения гребка в народной гребле.
14. Задачи, средства и методы начального этапа обучения в гребном спорте.
15. Формирование двигательного навыка в гребном спорте.
16. Единый цикл гребка (захват, середина, конец проводки).
17. Ошибки в технике гребли и методы их исправления.
18. Совершенствование техники гребли на безключинных судах.
19. Предупреждение ошибок в технике гребли на байдарках и каноэ
20. Организационная подготовка к туристическому походу.
21. Походное снаряжение.
22. Комплектование судов и экипажей.
23. Распорядок дня в туристическом походе.
24. Лоция туриста.
25. Применение научно-исследовательских данных при подготовке команд к соревнованиям различного ранга.
26. Выбор методики исследования при подготовке и выполнении дипломных работ.
27. Классификация гребных трасс.
28. Требования, предъявляемые к современным гоночным трассам.
29. Требования, предъявляемые к местам проведения спортивно-массовых мероприятий на воде.
30. Характеристики ходовых качеств, гребных судов.
31. Наладка и подбор инвентаря в зависимости от индивидуальных особенностей гребца.
32. Правила плавания по судоходным путям России.

33. Знаки береговой обстановки, правила прохождения мостов, шлюзов, переправ.
34. Техника безопасности и оказание помощи терпящим бедствие на воде.
35. Особенности организации занятий гребным спортом.
36. Естественные и искусственные препятствия
37. Положение о соревнованиях, смета расходов на проведение соревнований.
38. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.
39. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
40. Организация и проведение соревнований в гребном спорте.

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

а) Основная литература:

1. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений /Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; / под ред. Т.В. Михайловой - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400с.
2. Гребля академическая: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских, спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего, спортивного мастерства. Михайлова Т.В., Беркутов А.Н. 2004 год.
3. Специализированные сооружения для водных видов спорта. Бурлаков И.Р., Неминуцкий Г.П. 1998 год.
4. Снаряжение туриста водника / ред. В.Н. Григорьева. - М.: Профиздат, 1986. – 205 с.

б) Дополнительная литература:

1. Академическая гребля. Под ред. Э. Хербергера М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Веричко Н.Ф., Гавриловский К.И. Гребля на ялах.- М.: Изд-во ДОСААФ,

1983.

3. Гребля на байдарках и каноэ. Краткая спортивная энциклопедия. Плеханов Ю.А. «Олимпия Пресс» 2004 год.
4. Григорьев В.Н. Путешествие на гребных судах, - М.: Физкультура и спорт, 1979.
5. Долгова Е.В. Техника безопасности на занятиях гребным спортом. Правила плавания по водным путям России: Методическая разработка для студентов РГУФКа / Долгова Е.В., Михайлова Т.В.- М.: 2004.
6. Дунаев А.Ф. «Академическая гребля», Лениздат; 1990 год.
7. Комаров А.Ф. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли в академических судах. М.: ГЦОЛИФК, 1991.
8. Памятка по спасению терпящих бедствие на воде / Под ред. З.С. Гусинского, - М.: Изд-во ЦРИБ " Дельфин ", 1974.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. <http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
2. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [http://skitalets.ru/books/organiz\\_popchik/index.htm](http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>
3. Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001  
г. <http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist/index.html>
4. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. [http://skitalets.ru/books/nutrition\\_sukhanov/index.htm](http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm)
5. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>
6. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. <http://skitalets.ru/books/brod.exe>



7. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. [http://skitalets.ru/books/pitaniye\\_shiman/index.htm](http://skitalets.ru/books/pitaniye_shiman/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/pitaniye/index.html>
  8. Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста. <http://hibaratxt.narod.ru/karemansprav/index.html> [http://skitalets.ru/books/sprav\\_shtrum/index.htm](http://skitalets.ru/books/sprav_shtrum/index.htm) <http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php>
  9. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. [http://skitalets.ru/books/shturm\\_opasnosti/index.htm](http://skitalets.ru/books/shturm_opasnosti/index.htm)
- г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:
- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
    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 - AdobeAcrobatDC.
    5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.
  - *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
    1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
    2. Национальный цифровой ресурс «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. 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 групповых<sup>2</sup> консультаций комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Занятия лекционного типа проводятся в аудитории № 321а МБК, занятия семинарского типа (практические) на спортивной базе «Буревестник» г.Москвы Тушино. Для реализации дисциплины самостоятельная работа, консультации индивидуальные и групповые проводятся в методическом кабинете и лаборатории кафедры.

1. Учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, научная и специальная литература (методический кабинет кафедры).

2. Специальная периодическая литература и другие периодические информационные материалы (библиотека РГУФКСМиТ).

3. Учебно-методические материалы, подготовленные и выпущенные преподавателями кафедры (методический кабинет кафедры).

4. Гребной инвентарь кафедры гребного и парусного спорта (академические суда, байдарки, каноэ, слаломные надувные суда) слайды, подушка для каноэ. Спасательные средства для учебно-тренировочных занятий, казанка (поплавки, балласт)

5. Экспонаты музея РГУФКСМиТ.

6. Учебные фильмы (сайт РГУФКСМиТ) и видео материалы Олимпийских Игр, Чемпионатов мира и Европы по гребному и парусному спорту, водному слалому (методический кабинет кафедры).

7. Диск CD- ROM, ООО " Кордис Медиа" по заказу Федерации гребного спорта РФ, М., 2002.

8. Чертов А. Электронный учебник «Гребля на байдарках»

2010. Таганрог.

9. Уравновешенность и устойчивость к стрессу. Аутогенная тренировка. РАО, 2007.

10. Мультимедийный учебник «Биомеханика гребли» В. Клешнев, 1999-2007 гг.

11. Мультимедийный учебник А.Н. Беркутов «Академическая гребля»

12. Видеозаписи Олимпийских игр Рио-2016г.

13. Видеозаписи соревнований по академической гребле между Кембриджским и Оксфордским университетами (2001-2016 гг.)

14. Видеозаписи этапов Кубка Мира по гребле на байдарках и каноэ (2003- 2016 гг.)

15. Видеозаписи этапов Кубка Мира по академической гребле (2003-2016 гг.)

16. Видеозаписи международных парусных регат (2003- 2016 гг.)

*Научная аппаратура:*

- электронный комплекс В. Клешнева «Электронный тренер»  
Регистрация темпа, ритма, скорости, усилия на весле, передача усилия на экран монитора и регистрация кривой
- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR
  - Гребной эргометр, гребные тренажеры Concept-2
  - монитор сердечного ритма Polar 800 Multi (5 комплектов)
  - Дыхательный тренажер «Power Breathe» СПОРТ (5 комплектов)
  - Многофункциональный секундомер
  - Видеокамера «Panasonic»

А также использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ

Компьютерный класс

- Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г
- Компьютер офисный
- Ноутбук, принтер, сканер.

Перечень помещений Медико-биологического корпуса:

Аудитория № 321а

Методический кабинет №322

Лаборатория кафедры №351

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) курса по выбору*

*«Соблюдение норм безопасности в видах спорта на воде (Водный туризм)»  
для обучающихся ИСиФВ 3 курса направления подготовки/ специальности  
«Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном*

*виде спорта»*

***Очная/Заочная формы обучения/Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)***

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 курс 5 семестр очная, 3 курс 6 семестр заочная форма обучения; 3 курс 9 сессия заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО)

Форма промежуточной аттестации: *Дифференцированный зачёт*

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>3</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выступление на семинаре по теме: «Общие основы теории и методики гребного спорта и водного туризма в рекреационной и оздоровительной направленности»</i>	<i>1 неделя</i>	<i>10</i>
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным спортом и водным туризмом»</i>	<i>2 неделя</i>	<i>15</i>
3	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных видов спорта»</i>	<i>3 неделя</i>	<i>15</i>
4	<i>Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение водного туризма»</i>	<i>4 неделя</i>	<i>15</i>
5	<i>Написание реферата по теме: «Водный туризм в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>15</i>
6	<i>Посещение занятий (1 занятие- 2,5 балла–заочная) (1 занятие - 0,6 балла очная)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
7	<i>Дифференцированный зачёт</i>	<i>6 неделя</i>	<i>20</i>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным спортом и водным туризмом»</i>	<i>10</i>

2	<i>Написание реферата тема: «Водный туризм в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работе среди населения»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение водного туризма»</i>	10
4	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных видов спорта»</i>	10
5	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу 5 теме: «Водный туризм в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»</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.

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

К дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к дифференцированному зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать дифференцированный зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (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 гребного и парусного спорта**

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

**«Б1.В.ДВ.4.6 Соблюдение норм безопасности в видах  
спорта на воде (Водный туризм)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01. «Физическая культура»**

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

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

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** 6 семестр – заочная форма обучения; 9 сессия – заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО); 5 семестр- очная форма обучения

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

- овладение основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями в области водного туризма;
- овладение определенным комплексом специальных знаний по гребному спорту и водному туризму в обеспечении профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;
- умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности.

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

1. Познакомить студентов со спецификой двигательной и функциональной деятельностью в водном туризме, средствами и методами организации занятий водным туризмом, организацией проведения водных прогулок и походов;

2. Раскрыть понимание, сущность и социальную значимость водного туризма в системе оздоровительных мероприятий на воде (гармоничного саморазвития, укрепления здоровья, физического самосовершенствования и здорового образа жизни);

3. Дать представление об истории, теории и методике в гребных видах спорта и водном туризме, технике безопасности занятий на воде, профилактике травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

В процессе освоения данной дисциплины формируются следующие общекультурные (ОК), общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные (ПК) компетенции:

- 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 учебные планы и программы конкретных занятий (ПК- 3);

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

**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 (6 семестр)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. . Общие основы теории и методики гребного спорта и водного туризма в рекреационной оздоровительной направленности	6			8		
2	Раздел 2. Организация спортивно-массовой работы по водному туризму в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	6	1		16		
3	Раздел 3. Основы теории техники видов гребного спорта	6		2	40		
4	Раздел 4 Теория и методика	6		2	20		

	обучения в гребном спорте						
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Использование занятий водным туризмом для укрепления здоровья</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		
<b>Итого часов: 108</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

## 6. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Краткое содержание дисциплины (модуля):

Заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Сессия	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (9 сессия)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. . Общие основы теории и методики гребного спорта и водного туризма в рекреационной оздоровительной направленности</b>	<b>9</b>			<b>8</b>		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Организация спортивно-массовой работы по водному туризму в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха</b>	<b>9</b>	<b>1</b>		<b>16</b>		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Основы теории техники видов гребного спорта</b>	<b>9</b>		<b>2</b>	<b>40</b>		
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Теория и методика обучения в гребном спорте</b>	<b>9</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Использование занятий водным туризмом для укрепления здоровья</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		

<b>Итого часов: 108</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
-------------------------	----------	----------	----------	------------	--	-------------------------------------

### 1. Краткое содержание дисциплины (модуля):

**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 (5 семестр)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. . Общие основы теории и методики гребного спорта и водного туризма в рекреационной оздоровительной направленности	5			4		
2	Раздел 2. Организация спортивно-массовой работы по водному туризму в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	5	1	10	12		
3	Раздел 3. Основы теории техники видов гребного спорта	5		8	24		
4	Раздел 4 Теория и методика обучения в гребном спорте			8	16		
5	Раздел 5. Использование занятий водным туризмом для укрепления здоровья	5	1	8	16		
<b>Итого часов: 108</b>		5	2	34	72		<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.4.7 Фигурное катание на коньках»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

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 2017 г.

Составитель:

Абсалямова Ирина Васильевна, кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного  
катания на коньках РГУФКСМиТ;

Баранова Дарья Дмитриевна, преподаватель кафедры теории и методики  
лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках  
РГУФКСМиТ;

Китаева Наталья 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 «Фигурное катание на коньках» 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 дисциплины «Фигурное катание на коньках» 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, ускоренная форма обучения
1	2	3	4
<b>ОК-8</b>	<i>Уметь:</i> - регулярно следовать основным методам физического воспитания и укрепления здоровья в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	5	6
	<i>Владеть:</i> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	5	6
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	5	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.	5	6
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта	5	6
<b>ПК-3</b>	<i>Знать:</i> - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности	5	6
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов	5	6



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

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1</b> Введение в дисциплину: отечественная и зарубежная история фигурного катания на коньках	5	2		28		
2	<b>Раздел 2</b> Классификация и терминология в фигурном катании на коньках	5	2	2	28		
3	<b>Раздел 3</b> Основы техники фигурного катания на коньках	5	2	10	6		
4	<b>Раздел 4</b> Особенности методики обучения фигурному катанию на коньках	5	2	4	8		
5	<b>Раздел 5</b> Методика судейства фигурного катания на коньках	5	2	4	8		
6	<b>Дифференцированный зачет</b>						Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>20</b>	<b>78</b>	<b>108</b>	

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3 зачетные 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	<b>Раздел 1</b> Введение в дисциплину: отечественная и зарубежная история фигурного катания на коньках	6	2		22		
2	<b>Раздел 2</b> Классификация и терминология в фигурном катании на коньках	6		2	18		
3	<b>Раздел 3</b> Основы техники фигурного катания на коньках	6		2	16		
4	<b>Раздел 4</b> Особенности методики обучения фигурному катанию на коньках	6	2	2	18		
5	<b>Раздел 5</b> Методика судейства фигурного катания на коньках	6		2	24		
6	<b>Дифференцированный зачет</b>						<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>96</b>	<b>108</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</b> Введение в дисциплину: отечественная и зарубежная история фигурного катания на коньках	6	-	-	22		
2	<b>Раздел 2</b> Классификация и терминология в фигурном катании на коньках	6	-	1	18		
3	<b>Раздел 3</b> Основы техники фигурного катания на коньках	6	-	2	16		
4	<b>Раздел 4</b> Особенности методики обучения фигурному катанию на коньках	6	2	2	18		
5	<b>Раздел 5</b> Методика судейства фигурного катания на коньках	6	-	1	24		
6	<b>Дифференцированный зачет</b>						<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>108</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. Тажирова Л.Б. Русская школа фигурного катания. / Л.Б.Тажирова.–М.: ГИТИС- 1992. – 92с.
12. Чайковская Е.А. Фигурное катание. / Е.А. Чайковская.–М., ФиС, - 1975. - 1986. – 126 с.

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)

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

1. 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.4.6 «Фигурное катание на коньках», для обучающихся ИСиФВ 3 курса очной, заочной формы обучения, заочная ускоренная направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка», очной и заочной форм обучения, заочная ускоренная

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр очная; 6 семестр заочная, ускоренная

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Коллоквиум № 1 по теме: «Особенности методики обучения фигурному катанию на коньках»	2 неделя	15
2	Эссе № 1 по теме: «Планирование и управление самостоятельными занятиями по фигурному катанию на коньках»	4 неделя	10
3	Опрос № 1 по теме: «Значение фигурного катания на коньках для закаливания и укрепления здоровья»	6 неделя	5
4	Доклад № 1 на тему: «Использование занятий фигурным катанием в оздоровлении различных групп населения»	8 неделя	15
5	Тестирование № 1 по теме: «Основные правила фигурного катания на коньках»	10 неделя	5
6	Коллоквиум № 2 по теме: «Основы техники исполнения базовых элементов фигурного катания на коньках»	12 неделя	5
7	Контрольная работа №1 по теме: «Подготовительные и подводящие упражнения, используемые на льду при обучении фигурному катанию на коньках»	14 неделя	15
8	Посещение занятий	В течение семестра	15
	Дифференцированный зачет		15
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<b>Эссе № 1 по теме:</b> «Планирование и управление самостоятельными занятиями по фигурному катанию на коньках»	10
3	<b>Доклад № 1 на тему:</b> «Использование занятий фигурным катанием в оздоровлении различных групп населения»	15
4	<b>Тестирование № 1 по теме:</b> «Основные правила фигурного катания на коньках»	5
5	<b>Контрольная работа №1 по теме:</b> «Подготовительные и подводящие упражнения, используемые на льду при обучении фигурному катанию на коньках»	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.4.7 Фигурное катание на коньках»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная,  
заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 5 семестр – очная форма обучения, 6 семестр – заочная форма обучения, заочная ускоренная

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

Целью освоения дисциплины «Фигурное катание на коньках» 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.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
	наименование
1	2
<b>ОК-8</b>	<i>Уметь:</i> - регулярно следовать основным методам физического воспитания и укрепления здоровья в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих
	<i>Владеть:</i> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.
	<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.
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта
<b>ПК-3</b>	<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):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1</b> Введение в дисциплину: отечественная и зарубежная история фигурного катания на коньках	5	2		28		
2	<b>Раздел 2</b> Классификация и терминология в фигурном катании на коньках	5	2	2	28		
3	<b>Раздел 3</b> Основы техники фигурного катания на коньках	5	2	10	6		
4	<b>Раздел 4</b> Особенности методики обучения фигурному катанию на коньках	5	2	4	8		
5	<b>Раздел 5</b> Методика судейства фигурного катания на коньках	5	2	4	8		
6	<b>Дифференцированный зачет</b>						Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>20</b>	<b>78</b>	<b>108</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> Введение в дисциплину:	6	2		22		

	отечественная и зарубежная история фигурного катания на коньках						
<b>2</b>	<b>Раздел 2</b> Классификация и терминология в фигурном катании на коньках	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>3</b>	<b>Раздел 3</b> Основы техники фигурного катания на коньках	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>16</b>		
<b>4</b>	<b>Раздел 4</b> Особенности методики обучения фигурному катанию на коньках	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>5</b>	<b>Раздел 5</b> Методика судейства фигурного катания на коньках	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>24</b>		
<b>6</b>	<b>Дифференцированный учет</b>						<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>96</b>	<b>108</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	
<b>1</b>	<b>Раздел 1</b> Введение в дисциплину: отечественная и зарубежная история фигурного катания на коньках	<b>6</b>	-	-	<b>22</b>		
<b>2</b>	<b>Раздел 2</b> Классификация и терминология в фигурном катании на коньках	<b>6</b>	-	<b>1</b>	<b>18</b>		
<b>3</b>	<b>Раздел 3</b> Основы техники фигурного катания на коньках	<b>6</b>	-	<b>2</b>	<b>16</b>		
<b>4</b>	<b>Раздел 4</b> Особенности методики обучения фигурному катанию на коньках	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>5</b>	<b>Раздел 5</b> Методика судейства фигурного катания на коньках	<b>6</b>	-	<b>1</b>	<b>24</b>		
<b>6</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.4.8 Обучение плаванию детей младшего школьного возраста»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «21» апреля 2016г.

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 «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.

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

---

(наименование)

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

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

---

(наименование)

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

Составитель:

Павлова Т.Н., к.п.н., доцент, профессор кафедры теории и методики  
спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

---

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



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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.ДВ.4.8 Обучение плаванию детей младшего школьного возраста» является подготовка квалифицированных специалистов в области физической культуры, в частности, освоение методики проведения занятий по обучению плаванию детей с учетом их возрастных особенностей.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Б1.В.ДВ.4.8 Обучение плаванию детей младшего школьного возраста» относится к Блоку 1 вариативной части основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП)).

Изучению данной дисциплины предшествует освоение дисциплины «Б1.Б.27 Плавание».

Программа дисциплины «Б1.В.ДВ.4.8 Обучение плаванию детей младшего школьного возраста» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения по направлению подготовки: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО и учебный план по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Б1.В.ДВ.4.8 Обучение плаванию детей младшего школьного возраста», 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 укрепления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания, обеспечивающие методически грамотное проведение процесса обучения и рациональное построение занятий по плаванию с детьми младшего школьного возраста. В процессе обучения студент приобретает знания о рациональном использовании средств и методов для гармоничного развития детей; практический опыт проведения занятий по плаванию, оказания помощи пострадавшему при утоплении.

### 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	заочная ускоренная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-5</b> Способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;				
	<b>Знать:</b> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	5	6	6
	<b>Уметь:</b> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний	5	6	6

	занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.			
	<b>Владеть:</b> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	5	6	6
<b>ОПК-7</b> Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;				
	<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.	5	6	6
	<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.	5		6
	<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.	5		6
<b>ПК-4</b> Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;				
	<b>Знать:</b> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; - анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста; - гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре; - цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста; - цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; - цель, задачи, средства и формы организации внеклассной физкультурно-спортивной работы.	5		6
	<b>Уметь:</b> - применять перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях; - организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.	5		6
	<b>Владеть:</b>	5		6

<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста;</li> <li>- комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях;</li> <li>- различными формами организации внеклассной физкультурно-спортивной работы.</li> </ul>			
---	--	--	--

#### **4. Структура и содержание дисциплины «Б1.В.ДВ.4.8 Обучение плаванию детей младшего школьного возраста»**

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

#### **Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в предмет. Техника безопасности на занятиях по плаванию в бассейне.	5			6		
2	Физиологические особенности детей младшего школьного возраста. Влияние занятий плаванием на организм детей и подростков	5	1	6	20		
3	Техника спортивных способов плавания и методика обучения.	5		12	14		
4	Прикладное плавание	5		6	16		
5	Организация и планирование обучения плаванию школьников.	5	1	10	16		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>34</b>	<b>72</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	Введение в предмет. Техника безопасности на занятиях по плаванию в бассейне.	6			6		
2	Физиологические особенности детей младшего школьного возраста. Влияние занятий плаванием на организм детей и подростков	6	1		20		
3	Техника спортивных способов плавания и методика обучения.	6		4	34		
4	Прикладное плавание	6		2	24		
5	Организация и планирование обучения плаванию школьников.	6	1		16		
<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.

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

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

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

### Практическая часть:

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

2. Методика обучения плаванию: 1) написание конспектов урока по начальному обучению и по обучению спортивному способу плавания; 2) проведение частей урока по начальному обучению и обучению спортивному способу плавания.

3. Посещение занятий.

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

**Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Техника безопасности при организации занятий по обучению плаванию в бассейне и на открытых водоемах.
2. Возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.
3. Особенности проведения занятий по плаванию с детьми младшего школьного возраста.
4. Оздоровительное значение плавания.
5. Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию.
6. Основные педагогические принципы обучения плаванию детей младшего школьного возраста.
7. Методы обучения плаванию детей младшего школьного возраста.
8. Средства обучения плаванию.
9. Особенности методики проведения занятий по плаванию с детьми младшего школьного возраста.
10. Методика обучения упражнениям для освоения с водной средой.
11. Применение игр для освоения занимающихся с водной средой.
12. Применение учебных прыжков в воду при обучении плаванию.
13. Методическая последовательность освоения техники спортивных способов плавания.
14. Техника движений ногами в способе кроль на груди.
15. Методика обучения технике движений ногами в способе кроль на груди.
16. Методика обучения технике движений руками кролем на груди.

- 17.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
- 18.Методика обучения согласованию движений руками с дыханием в способе кроль на груди.
- 19.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
- 20.Методика обучения согласованию движений руками, ногами и дыхания в способе кроль на груди.
- 21.Техника движений ногами в способе кроль на спине.
- 22.Методика обучения технике движений ногами в способе кроль на спине.
- 23.Методика обучения технике движений руками в способе кроль на спине.
- 24.Методика обучения согласованию движений руками с дыханием в способе кроль на спине.
- 25.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
- 26.Контроль за состоянием обучающихся на уроке по плаванию.
- 27.Методика обучения согласованию движений руками, ногами и дыхания в способе кроль на спине.
- 28.Техника движений ногами в способе брасс на груди.
- 29.Методика обучения технике движений ногами в способе брасс на груди.
- 30.Методика обучения технике движений руками в способе брасс на груди.
- 31.Методика обучения согласованию руками с дыханием в способе брасс на груди.
- 32.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.
- 33.Методика обучения согласованию движений руками, ногами и дыхания в способе брасс на груди.
- 34.Техника движений ногами в способе баттерфляй (дельфин).
- 35.Организация работы инструктора по плаванию.

36. Планирование процесса обучения плаванию детей младшего школьного возраста.
37. Индивидуальный и групповой методы проведения занятий.
38. Обучение плаванию детей в группах здоровья.
39. Обучение плаванию младших школьников по программе общеобразовательных школ.
40. Основные группы упражнений для освоения с водой и направленность их воздействия.
41. Проведение игр на занятиях плаванием с детьми как обязательное требование физического воспитания.
42. Значение учебных прыжков в воду при обучении плаванию.
43. Порядок изучения элементов техники спортивных способов плавания.
44. Имитационные упражнения для освоения техники плавания кролем на спине.
45. Необходимые условия для проведения занятий плаванием с детьми младшего школьного возраста (гигиенические требования, продолжительность урока).
46. Методика проведения занятий в воде с детьми младшего школьного возраста.
47. Цели и задачи обучения плаванию детей младшего школьного возраста.
48. Организация занятий по плаванию с детьми в условиях общеобразовательных школ.
49. Подготовительные упражнения, используемые в начальном обучении плаванию.
50. Условные жесты и сигналы, применяемые на занятиях по плаванию.
51. Обязанности преподавателя (инструктора, тренера) по плаванию.
52. Вспомогательные средства, применяемые при обучении плаванию детей.
53. Оказание доврачебной помощи при утоплении.
54. Основы биомеханики и гидродинамики плавания.



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

а) Основная литература:

1. Обучение плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста // Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж.Булгакова, М.Н.Максимова, М.Н.Маринич и др.; Под ред. Н.Ж.Булгакова. - М.: Издательский центр "Академия", 2003. - С. 183-230.

б) Дополнительная литература:

1. Афанасьев В.З. Игры в обучении плаванию. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. - 12 с.

2. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методическое пособие: для обучающихся по специальности 032101.65 – Физическая культура и спорт / Т.Н.Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. – 48 с.

3. Лоуренс Д. Обучение плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Упражнения в воде / Пер. с англ. А. Озерова. - ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256 с.

в) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Обучение плаванию детей младшего школьного возраста», 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 «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)

**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 «Обучение плаванию детей младшего школьного возраста» для обучающихся института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр (очная форма), 6 семестр (заочная форма)

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	Выполнение контрольного норматива (кроль на груди)	в течение семестра	10
2	Выполнение контрольного норматива (кроль на спине)		10
3	Выполнение контрольного норматива (брасс)		10
4	Выполнение контрольного норматива (транспортёрка пострадавшего)		10
5	Написание конспекта по теме «Начальное обучение плаванию»		10
6	Проведение части урока по теме «Начальное обучение плаванию»		10
7	Написание перечня упражнений по теме: «Обучение спортивным способам плавания»		10
8	Выполнение контрольного норматива по оказанию доврачебной помощи при утоплении		10
9	Посещение занятий		10
	<b>Зачёт</b>		<b>10</b>
	<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
1	Сообщение по теме «Методика обучения технике спортивных способов плавания»	5
2	Тест по теме «Введение в предмет, основы гидродинамики, техника спортивных способов плавания»	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 методике спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.4.8 Обучение плаванию детей младшего школьного возраста»**

Направление подготовки: «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины:** 5 (очная форма), 6 (заочная форма).

**3.Цель освоения дисциплины:** Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.ДВ.4.8 Обучение плаванию детей младшего школьного возраста» является подготовка квалифицированных специалистов в области физической культуры, в частности, освоение методики проведения занятий по обучению плаванию детей с учетом их возрастных особенностей.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	заочная ускоренная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-5</b> Способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;				
	<b>Знать:</b> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	5		6
	<b>Уметь:</b> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	5		6
	<b>Владеть:</b> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	5		6
<b>ОПК-7</b> Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;				
	<b>Знать:</b> - технику безопасности при осуществлении профессиональной деятельности;	5		6

<ul style="list-style-type: none"> <li>- требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм при осуществлении профессиональной деятельности;</li> <li>- особенности методики профилактики травматизма при осуществлении профессиональной деятельности;</li> <li>- приемы оказания первой доврачебной помощи.</li> </ul>			
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить инструктаж по технике безопасности;</li> <li>- в процессе профессиональной деятельности соблюдать требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм;</li> <li>- проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.</li> </ul>	5		6
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм;</li> <li>- навыками обеспечения профилактики травматизма в процессе профессиональной деятельности;</li> <li>- приемами оказания первой доврачебной помощи.</li> </ul>	5		6
<p><b>ПК-4</b> Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;</p>			
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья;</li> <li>- анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста;</li> <li>- гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре;</li> <li>- цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста;</li> <li>- цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях;</li> <li>- цель, задачи, средства и формы организации внеклассной физкультурно-спортивной работы.</li> </ul>	5		6
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях;</li> <li>- организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.</li> </ul>	5		6
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста;</li> <li>- комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях;</li> <li>- различными формами организации внеклассной физкультурно-спортивной работы.</li> </ul>	5		6

## 5. Краткое содержание дисциплины:

## Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в предмет. Техника безопасности на занятиях по плаванию в бассейне.	5			6		
2	Физиологические особенности детей младшего школьного возраста. Влияние занятий плаванием на организм детей и подростков	5	1	6	20		
3	Техника спортивных способов плавания и методика обучения.	5		12	14		
4	Прикладное плавание	5		6	16		
5	Организация и планирование обучения плаванию школьников.	5	1	10	16		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>34</b>	<b>72</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	Введение в предмет. Техника безопасности на занятиях по плаванию в бассейне.	6			6		
2	Физиологические особенности детей младшего школьного	6	1		20		



	возраста. Влияние занятий плаванием на организм детей и подростков						
3	Техника спортивных способов плавания и методика обучения.	6		4	34		
4	Прикладное плавание	6		2	24		
5	Организация и планирование обучения плаванию школьников.	6	1		16		
<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 спорта и физического воспитания**

**Кафедра «Теории и методики футбола»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.4.9 – Мини-футбол»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 - «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мини-футбол» утверждена и  
рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мини-футбол» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мини-футбол» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мини-футбол» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мини-футбол» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Шадрин Александр Сергеевич - старший преподаватель кафедры  
«Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»,  
Орлов Алексей Викторович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
«Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Мини-футбол»**

Целями освоения дисциплины (модуля) «Мини-футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля) «Мини-футбол» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Мини-футбол» относится к профессиональному циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: основы теории физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, спортивной гигиены. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «мини-футбол», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<i>Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований образовательных стандартов</i>			1
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований Владеть: методикой судейства Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>			1
<b>ПК-3</b>	<i>Знать: Структуру построения учебно-методического занятия по мини-футболу Владеть: способностью оперативно планировать и решать задачи воспитания и развития навыков в УТЗ. Уметь: Составлять план-конспект по разным видам подготовки по мини-футболу</i>			1

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Мини-футбол»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц, 2 лекции, 6 академических часа, 100 самостоятельной работы студентов.

##### 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	История возникновения и развития игры в мини-футбол	6	2				
1.1	История возникновения и развития Международного мини-футбола.	6			18		
1.2	История возникновения и развития Отечественного мини-футбола.	6			18		
2	Техника мини-футбола	6		2			
2.1	Тактика игры	6		2			
2.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	6			18		
3	Средства и методы технической и тактической подготовки футболистов	6			18		
3.1	Физическая подготовка	6		2	18		
3.2	Средства и методы общей физической подготовки	6			6		
3.3	Средства и методы специальной физической подготовки	6			4		
Итого часов: 108			2	6	100		Зачет

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «мини-футбол»

(Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «мини-футбол»

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

1. Знание основных вопросов теоретического курса программы (см. «Примерный перечень вопросов»).

2. Сдача нормативов по технике мини-футбола (см. «Нормативы по технической подготовке»).

3. Выполнение самостоятельных работ (см. «Примерный перечень тем рефератов»).

При выполнении пунктов 1, 2 и 3 итоговая оценка - «зачёт».

### *Практические нормативы по технической подготовке:*

- челночный бег 5х30 м. Выполняется с высокого старта. По команде «МАРШ», пробежать 30 м., коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще четыре отрезка по 30 м.

Тестирование специальной подготовленности

- бег 30 м. с ведением мяча. Выполняется с высокого старта. На дистанции спортсмен делает не менее трех касаний. Ведение осуществляется любым способом.

- ведение мяча по «восьмерке». Стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. В середине квадрата устанавливается пятая стойка. По сигналу надо выполнить рывок с мячом от стойки 1 к стойке 2, обойти ее и далее вести мяч к стойке 3 и т.д., финишируя у стойки 1 (рис 1).



Рис.1. Ведение мяча по «восьмерке».

#### Тестирование технической подготовленности

- удары по воротам на точность. Должны выполняться по неподвижному мячу любой ногой с расстояния сначала 10 м., потом 14 м. от ворот. Выполняется по пять ударов с каждого расстояния

- ведение мяча и обводка стоек. Выполняется с линии старта, ведение 12 м., далее обвести змейкой 5 стоек (расстояние между стойками 2 м.) и с расстоянии не ближе 8 м., забить мяч в ворота.

#### *Темы рефератов*

- 1) «Развитие мини-футбола »
- 2) «Развитие и становление мини-футбола в СССР»
- 3) «Развитие и становление футбола в Российской Федерации»
- 4) «Массовые соревнования по мини-футболу: организация и особенности проведения»
- 5) «Особенности методики судейства массовых соревнований по мини-футболу»
- 6) «Техника владения мячом: характеристика одного из приёмов остановки мяча (по выбору)»
- 7) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу ногой (по выбору)»



- 8) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу головой (по выбору)»
- 9) «Методические основы технической подготовки футболистов»
- 10) «Методика начального обучения техники владения мячом»
- 11) «Особенности технической подготовки вратаря»
- 12) «Методика начального обучения техники передвижения»

*Примерный перечень вопросов по освоению дисциплины  
«Мини-футбол»:*

1. Сведения об играх с мячом у различных народов в древнем мире и в средние века
2. Развитие мини-футбола в Южной Америке с середины XIX века до образования ФИФА
3. Основные этапы развития мини-футбола в СССР и России. Международные встречи российских команд. Участие в Чемпионатах Мира и Европы
4. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание
5. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше
6. Правила игры в мини-футбол: их влияние на характер и содержание игры
7. Изложение основных положений из разделов правил игры
8. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи. Взаимодействие главного судьи с помощниками.
9. Понятие о технике. Классификация техники
10. Техника передвижений и техника владения мячом
11. Виды ударов по мячу
12. Средства и методы технической подготовки футболистов
13. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом

14. Обучение технике передвижений
15. Средства и методы тактической подготовки
16. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в мини-футболе
17. Средства и методы тактической подготовки
18. Характеристика физических качеств футболистов
19. Структура специальной физической подготовленности футболиста
20. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста

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

### *Основная литература*

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол (ФУТЗАЛ): учебник / Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев, В. П. Губа, – М.: Советский спорт, 2012. - 554 с.:ил
2. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Полишкис М.С., Выжгин В.А.-М.:Фагот,2010.-250 с, ил.

### *Дополнительная литература*

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: методическое пособие / Андреев С.Н., Левин В.С. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета»; 2004. – 496 с.
2. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2006. 224 с.
3. Андреев С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале): учебно-методическое пособие /С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. – М.: Советский спорт, 2011. – 120 с.
4. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Волков Н.И. и др. – Киев: Олимпийская литература, 2000 – 496 с.

5.Годик, М.А. Спортивная метрология. Учебник для ин-тов физ. культуры. / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

6.Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе. Автореф. дисс... канд. пед. наук 13.00.04. / Головков Вадим Васильевич. Санкт.-Петер. Гос. унив. физ. культуры, - С-Пб., 2002 – 24 с.

7.Евсеев А.В. Педагогический контроль в мини-футболе : учебное пособие / Евсеев А.В., Симонов А.В. – Екатеринбург: УГУ, 2002 – 52 с.

8.Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф.Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2006 – 85 с.

9.Лисенчук, Г.А. Система подготовки спортсменов высокой квалификации. – Киев: Здоровье, 1996 – 218 с.

10.Левин, В.С. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой футболистов / Левин В.С. // Мини-футбол., 1996. - №3. – С. 24-26.

11.Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. - 271 с.

12.Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Матвеев Л.П. – М.: ФиС, 1997 – 304 с.

13.Матвеев, Л.П. Современные основы спортивной тренировки. / Л.П. Матвеев – М.: ФиС, 1996 – 543 с.

14.Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.

15.Мутко, В.Л. Мини-футбол – игра для всех. / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.

16.Орлов, А.В. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой игроков в мини-футболе: метод. рекомендации для

студентов РГУФК / А.В. Орлов - М.: РГУФК, 2004 – 32 с.

17.Орлов, А.В. Скоростно-силовая подготовленность спортсменов в мини-футболе и методика её совершенствования в соревновательном периоде. Автореф. дисс... канд. пед. наук /Орлов Алексей Викторович – М.: РГУФК, 2010 – 24 с.

18.Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – Киев: Изд. Здоровье, 1985. – 192 с.

19.Полишкис, М.С. Футбол : учебник для ин-тов физ. культ. / Полишкис М.С., Выжгин В.А. – М.: ФОН, 1999 – 254 с.

20.Петько, С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования. Автореф. дисс... канд. пед. наук. / Петько С.Н. РГАФК. - М.; 1997. – 23 с.: ил.

21.Петько, С.Н. Педагогический контроль в мини-футболе. Метод. рекомендации / С.Н. Петько, А.В. Орлов М.: РГУФК, 2003 – 64 с.

22.Полишкис, М.С. Методические аспекты подбора и классификации тренировочных упражнений в мини-футболе: метод. разработки для тренеров / Полишкис М.С., Петько С.Н., Беляков А.К. - М.: РГАФК, 1997 – 47 с.: табл.

23.Рымко, А.В. Подбор специальных технико-тактических упражнений для подготовки мини-футбольных команд / Рымко А.В. – М.: ФОН, 1995. – 112 с.

24.Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – М.:АСАДЕМІА, 2001. – 520 с.

25.Правила игры по футзалу (мини-футболу) /пер. с англ. А.Т. Шаргаева, под общей редакцией С.Н. Андреева. – М.: РФС, АМФР, 2011 – 63 с.

26.Шаргаев, А.Т. Мини-футбол (футзал). Судейство соревнований: учеб.-метод. пособие. /А.Т. Шаргаев; Ассоциация мини-футбола России. – М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.

## Интернет-ресурсы

- 1) [www.uefa.com](http://www.uefa.com)
- 2) [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru)
- 3) [www.amfr.ru](http://www.amfr.ru)
- 4) [www.futsalplanet.com](http://www.futsalplanet.com)

Сайт РГУФКСМиТ – [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК –  
[www.moodus.sportedu.ru](http://www.moodus.sportedu.ru)

Онлайн - библиотека по футболу – [www.footballstudy.ru](http://www.footballstudy.ru)

Канал «Футбольная наука» - [www.Youtube.ru](http://www.Youtube.ru)

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Мини-футбол»

*1) перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал - 1

*2) Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:*

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

*3) Спортивный инвентарь и оборудование:*

- мини-футбольные ворота
- гимнастические лавочки
- электронное табло
- футбольные мячи
- манишки
- фишки
- конусы
- стойки
- обручи

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «мини-футбол» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.01 – «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»

Сроки изучения дисциплины (модуля) «Мини-футбол»: 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	20
2	Выполнение практического задания №1:	В течение семестра	5
3	Выполнение практического задания №2:	В течение семестра	5
4	Выполнение практического задания №3:	В течение семестра	5
5	Тест по теме «Методика судейства и правила игры в футбол»	В течение семестра	10
6	Написание и защита реферата по теме «История развития мини-футбола»	В течение семестра	15
7	Деловая игра «Методика судейства»	В течение семестра	15
8	Письменный опрос «История развития игры»	В течение семестра	5
	<b>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 обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Правила игры в мини-футбол»</i>	5
2	<i>Подготовка доклада «Международный мини-футбол», пропущенному студентом</i>	10
3	<i>Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований»</i>	10
4	<i>Написание реферата по теме «Основные вехи развития Отечественного мини-футбола»</i>	15
5	<i>Презентация по теме «Мини-футбол в системе физического воспитания»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 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						
------	--	--	--	--	--	--



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра «Теории и методики футбола»**

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

**«Б1.В.ДВ.4.9 – Мини-футбол»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 – «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц, 2 лекции, 6 академических часа, 100 самостоятельной работы студентов.**

### **Заочная форма обучения**

**1. Семестр освоения дисциплины (модуля) «Мини-футбол»: [6].**

**2. Целью освоения дисциплины (модуля) «Мини-футбол» являются:** ознакомление студентов с основами мини-футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по мини-футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Мини-футбол»**

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-2	1			1

	<i>Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований образовательных стандартов</i>			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований Владеть: методикой судейства Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>			<i>1</i>
<b>ПК-3</b>	<i>Знать: Структуру построения учебно-методического занятия по мини-футболу Владеть: способностью оперативно планировать и решать задачи воспитания и развития навыков в УТЗ. Уметь: Составлять план-конспект по разным видам подготовки по мини-футболу</i>			<i>1</i>

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Мини-футбол»: 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	История возникновения и развития игры в мини-футбол	6	2				
1.1	История возникновения и развития Международного мини-футбола.	6			18		
1.2	История возникновения и развития Отечественного мини-футбола.	6			18		

<b>2</b>	<b>Техника мини-футбола</b>	<b>6</b>		<b>2</b>			
<b>2.1</b>	<b>Тактика игры</b>	<b>6</b>		<b>2</b>			
<b>2.2</b>	<b>Основы методики обучения и совершенствования техники</b>	<b>6</b>			18		
<b>3</b>	<b>Средства и методы технической и тактической подготовки футболистов</b>	<b>6</b>			<b>18</b>		
<b>3.1</b>	<b>Физические подготовка</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	18		
<b>3.2</b>	<b>Средства и методы общей физической подготовки</b>	<b>6</b>			6		
<b>3.3</b>	<b>Средства и методы специальной физической подготовки</b>	<b>6</b>			4		
<b>Итого часов: 108</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 спорта и физического воспитания**

**Кафедра «Теории и методики футбола»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.4.9 – Мини-футбол»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 - «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мини-футбол» утверждена и  
рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мини-футбол» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мини-футбол» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мини-футбол» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мини-футбол» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Шадрин Александр Сергеевич - старший преподаватель кафедры  
«Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»,  
Орлов Алексей Викторович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
«Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Мини-футбол»**

Целями освоения дисциплины (модуля) «Мини-футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля) «Мини-футбол» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Мини-футбол» относится к профессиональному циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: основы теории физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, спортивной гигиены. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат.



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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<i>Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</i>			1
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований Владеть: методикой судейства Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>			1
<b>ПК-3</b>	<i>Знать: Структуру построения учебно-методического занятия по мини-футболу Владеть: способностью оперативно планировать и решать задачи воспитания и развития навыков в УТЗ. Уметь: Составлять план-конспект по разным видам подготовки по мини-футболу</i>			1

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Мини-футбол»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц, 26 академических часа, 46 самостоятельной работы студентов.

#### 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	История возникновения и развития игры в мини-футбол	6			10		
1.1	История возникновения и развития Международного мини-футбола.	6			18		
1.2	История возникновения и развития Отечественного мини-футбола.	6			18		
2	Техника мини-футбола	6		6			
2.1	Тактика игры	6		4			
2.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	6		4			
3	Средства и методы технической и тактической подготовки футболистов	6		4			
3.1	Физические подготовка	6		4			
3.2	Средства и методы общей физической подготовки	6		2			
3.3	Средства и методы специальной физической подготовки	6		2			
<b>Итого часов: 72</b>				<b>26</b>	<b>46</b>		<b>Зачет</b>

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «мини-футбол»

(Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «мини-футбол»

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

1. Знание основных вопросов теоретического курса программы (см. «Примерный перечень вопросов»).

2. Сдача нормативов по технике мини-футбола (см. «Нормативы по технической подготовке»).

3. Выполнение самостоятельных работ (см. «Примерный перечень тем рефератов»).

При выполнении пунктов 1, 2 и 3 итоговая оценка - «зачёт».

### *Практические нормативы по технической подготовке:*

- челночный бег 5х30 м. Выполняется с высокого старта. По команде «МАРШ», пробежать 30 м., коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще четыре отрезка по 30 м.

Тестирование специальной подготовленности

- бег 30 м. с ведением мяча. Выполняется с высокого старта. На дистанции спортсмен делает не менее трех касаний. Ведение осуществляется любым способом.

- ведение мяча по «восьмерке». Стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. В середине квадрата устанавливается пятая стойка. По сигналу надо выполнить рывок с мячом от стойки 1 к стойке 2, обойти ее и далее вести мяч к стойке 3 и т.д., финишируя у стойки 1 (рис 1).

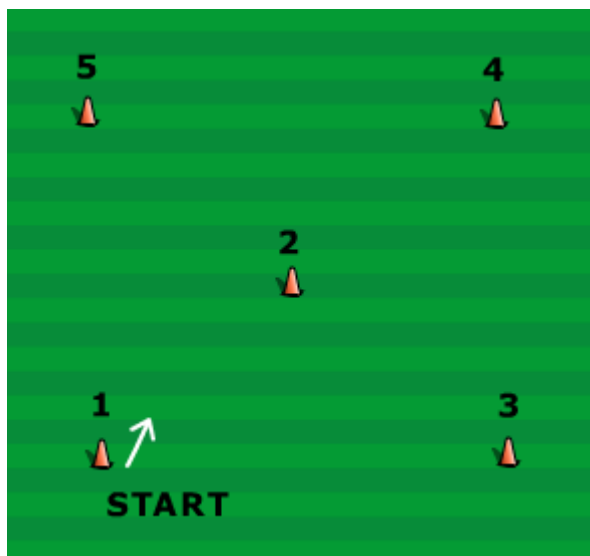


Рис.1. Ведение мяча по «восьмерке».

#### Тестирование технической подготовленности

- удары по воротам на точность. Должны выполняться по неподвижному мячу любой ногой с расстояния сначала 10 м., потом 14 м. от ворот. Выполняется по пять ударов с каждого расстояния

- ведение мяча и обводка стоек. Выполняется с линии старта, ведение 12 м., далее обвести змейкой 5 стоек (расстояние между стойками 2 м.) и с расстоянии не ближе 8 м., забить мяч в ворота.

#### *Темы рефератов*

- 1) «Развитие мини-футбола »
- 2) «Развитие и становление мини-футбола в СССР»
- 3) «Развитие и становление футбола в Российской Федерации»
- 4) «Массовые соревнования по мини-футболу: организация и особенности проведения»
- 5) «Особенности методики судейства массовых соревнований по мини-футболу»
- 6) «Техника владения мячом: характеристика одного из приёмов остановки мяча (по выбору)»
- 7) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу ногой (по выбору)»

- 8) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу головой (по выбору)»
- 9) «Методические основы технической подготовки футболистов»
- 10) «Методика начального обучения техники владения мячом»
- 11) «Особенности технической подготовки вратаря»
- 12) «Методика начального обучения техники передвижения»

*Примерный перечень вопросов по освоению дисциплины  
«Мини-футбол»:*

1. Сведения об играх с мячом у различных народов в древнем мире и в средние века
2. Развитие мини-футбола в Южной Америке с середины XIX века до образования ФИФА
3. Основные этапы развития мини-футбола в СССР и России. Международные встречи российских команд. Участие в Чемпионатах Мира и Европы
4. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание
5. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше
6. Правила игры в мини-футбол: их влияние на характер и содержание игры
7. Изложение основных положений из разделов правил игры
8. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи. Взаимодействие главного судьи с помощниками.
9. Понятие о технике. Классификация техники
10. Техника передвижений и техника владения мячом
11. Виды ударов по мячу
12. Средства и методы технической подготовки футболистов
13. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом

14. Обучение технике передвижений
15. Средства и методы тактической подготовки
16. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в мини-футболе
17. Средства и методы тактической подготовки
18. Характеристика физических качеств футболистов
19. Структура специальной физической подготовленности футболиста
20. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста

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

### *Основная литература*

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол (ФУТЗАЛ): учебник / Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев, В. П. Губа, – М.: Советский спорт, 2012. - 554 с.:ил
2. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Полишкис М.С., Выжгин В.А.-М.:Фагот,2010.-250 с, ил.

### *Дополнительная литература*

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: методическое пособие / Андреев С.Н., Левин В.С. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета»; 2004. – 496 с.
2. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2006. 224 с.
3. Андреев С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале): учебно-методическое пособие /С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. – М.: Советский спорт, 2011. – 120 с.
4. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Волков Н.И. и др. – Киев: Олимпийская литература, 2000 – 496 с.

5.Годик, М.А. Спортивная метрология. Учебник для ин-тов физ. культуры. / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

6.Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе. Автореф. дисс... канд. пед. наук 13.00.04. / Головков Вадим Васильевич. Санкт.-Петер. Гос. унив. физ. культуры, - С-Пб., 2002 – 24 с.

7.Евсеев А.В. Педагогический контроль в мини-футболе : учебное пособие / Евсеев А.В., Симонов А.В. – Екатеринбург: УГУ, 2002 – 52 с.

8.Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф.Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2006 – 85 с.

9.Лисенчук, Г.А. Система подготовки спортсменов высокой квалификации. – Киев: Здоровье, 1996 – 218 с.

10.Левин, В.С. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой футболистов / Левин В.С. // Мини-футбол., 1996. - №3. – С. 24-26.

11.Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. - 271 с.

12.Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Матвеев Л.П. – М.: ФиС, 1997 – 304 с.

13.Матвеев, Л.П. Современные основы спортивной тренировки. / Л.П. Матвеев – М.: ФиС, 1996 – 543 с.

14.Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.

15.Мутко, В.Л. Мини-футбол – игра для всех. / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.

16.Орлов, А.В. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой игроков в мини-футболе: метод. рекомендации для

студентов РГУФК / А.В. Орлов - М.: РГУФК, 2004 – 32 с.

17.Орлов, А.В. Скоростно-силовая подготовленность спортсменов в мини-футболе и методика её совершенствования в соревновательном периоде. Автореф. дисс... канд. пед. наук /Орлов Алексей Викторович – М.: РГУФК, 2010 – 24 с.

18.Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – Киев: Изд. Здоровье, 1985. – 192 с.

19.Полишкис, М.С. Футбол : учебник для ин-тов физ. культ. / Полишкис М.С., Выжгин В.А. – М.: ФОН, 1999 – 254 с.

20.Петько, С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования. Автореф. дисс... канд. пед. наук. / Петько С.Н. РГАФК. - М.; 1997. – 23 с.: ил.

21.Петько, С.Н. Педагогический контроль в мини-футболе. Метод. рекомендации / С.Н. Петько, А.В. Орлов М.: РГУФК, 2003 – 64 с.

22.Полишкис, М.С. Методические аспекты подбора и классификации тренировочных упражнений в мини-футболе: метод. разработки для тренеров / Полишкис М.С., Петько С.Н., Беляков А.К. - М.: РГАФК, 1997 – 47 с.: табл.

23.Рымко, А.В. Подбор специальных технико-тактических упражнений для подготовки мини-футбольных команд / Рымко А.В. – М.: ФОН, 1995. – 112 с.

24.Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – М.:АСАДЕМІА, 2001. – 520 с.

25.Правила игры по футзалу (мини-футболу) /пер. с англ. А.Т. Шаргаева, под общей редакцией С.Н. Андреева. – М.: РФС, АМФР, 2011 – 63 с.

26.Шаргаев, А.Т. Мини-футбол (футзал). Судейство соревнований: учеб.-метод. пособие. /А.Т. Шаргаев; Ассоциация мини-футбола России. – М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.



## Интернет-ресурсы

- 1) [www.uefa.com](http://www.uefa.com)
- 2) [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru)
- 3) [www.amfr.ru](http://www.amfr.ru)
- 4) [www.futsalplanet.com](http://www.futsalplanet.com)

Сайт РГУФКСМиТ – [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК –  
[www.moodus.sportedu.ru](http://www.moodus.sportedu.ru)

Онлайн - библиотека по футболу – [www.footballstudy.ru](http://www.footballstudy.ru)

Канал «Футбольная наука» - [www.Youtube.ru](http://www.Youtube.ru)

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Мини-футбол»

*1) перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал - 1

*2) Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:*

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

*3) Спортивный инвентарь и оборудование:*

- мини-футбольные ворота
- гимнастические лавочки
- электронное табло
- футбольные мячи
- манишки
- фишки
- конусы
- стойки
- обручи

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «мини-футбол» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки/специальности 49.03.01 – «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»

Сроки изучения дисциплины (модуля) «Мини-футбол»: 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	20
2	Выполнение практического задания №1:	В течение семестра	5
3	Выполнение практического задания №2:	В течение семестра	5
4	Выполнение практического задания №3:	В течение семестра	5
5	Тест по теме «Методика судейства и правила игры в футбол»	В течение семестра	10
6	Написание и защита реферата по теме «История развития мини-футбола»	В течение семестра	15
7	Деловая игра «Методика судейства»	В течение семестра	15
8	Письменный опрос «История развития игры»	В течение семестра	5
	<b>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 обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Правила игры в мини-футбол»</i>	5
2	<i>Подготовка доклада «Международный мини-футбол», пропущенному студентом</i>	10
3	<i>Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований»</i>	10
4	<i>Написание реферата по теме «Основные вехи развития Отечественного мини-футбола»</i>	15
5	<i>Презентация по теме «Мини-футбол в системе физического воспитания»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 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





**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра «Теории и методики футбола»**

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

**«Б1.В.ДВ.2.8 – Мини-футбол»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 – «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц, 26 академических часа, 46 самостоятельной работы студентов.

1. Семестр освоения дисциплины (модуля) «Мини-футбол»: [6].

2. Целью освоения дисциплины (модуля) «Мини-футбол» являются: ознакомление студентов с основами мини-футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по мини-футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Мини-футбол»

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-2</b>	<i>Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</i>			1

<b>ОПК-8</b>	<i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований Владеть: методикой судейства Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>			1
<b>ПК-3</b>	<i>Знать: Структуру построения учебно-методического занятия по мини-футболу Владеть: способностью оперативно планировать и решать задачи воспитания и развития навыков в УТЗ. Уметь: Составлять план-конспект по разным видам подготовки по мини-футболу</i>			1

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Мини-футбол»: 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	История возникновения и развития игры в мини-футбол	6			10		
1.1	История возникновения и развития Международного мини-футбола.	6			18		
1.2	История возникновения и развития Отечественного мини-футбола.	6			18		
2	Техника мини-футбола	6		6			
2.1	Тактика игры	6		4			
2.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	6		4			



<b>3</b>	<b>Средства и методы технической и тактической подготовки футболистов</b>	<b>6</b>		<b>4</b>			
<b>3.1</b>	<b>Физические подготовка</b>	<b>6</b>		<b>4</b>			
<b>3.2</b>	<b>Средства и методы общей физической подготовки</b>	<b>6</b>		<b>2</b>			
<b>3.3</b>	<b>Средства и методы специальной физической подготовки</b>	<b>6</b>		<b>2</b>			
<b>Итого часов: 72</b>				<b>26</b>	<b>46</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 футбола»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.4.9 – Мини-футбол»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 - «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мини-футбол» утверждена и  
рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мини-футбол» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мини-футбол» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мини-футбол» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мини-футбол» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
«ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Шадрин Александр Сергеевич - старший преподаватель кафедры  
«Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»,  
Орлов Алексей Викторович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
«Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Мини-футбол»**

Целями освоения дисциплины (модуля) «Мини-футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля) «Мини-футбол» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Мини-футбол» относится к профессиональному циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: основы теории физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, спортивной гигиены. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «мини-футбол», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<i>Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований образовательных стандартов</i>			5
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований Владеть: методикой судейства Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>			5
<b>ПК-3</b>	<i>Знать: Структуру построения учебно-методического занятия по мини-футболу Владеть: способностью оперативно планировать и решать задачи воспитания и развития навыков в УТЗ. Уметь: Составлять план-конспект по разным видам подготовки по мини-футболу</i>			5

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Мини-футбол»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц, 2 лекции, 6 академических часа, 100 самостоятельной работы студентов.

#### 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	История возникновения и развития игры в мини-футбол	5	2				
1.1	История возникновения и развития Международного мини-футбола.	5			18		
1.2	История возникновения и развития Отечественного мини-футбола.	5			18		
2	Техника мини-футбола	5		2			
2.1	Тактика игры	5		2			
2.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	5			18		
3	Средства и методы технической и тактической подготовки футболистов	5			18		
3.1	Физическая подготовка	5		2	18		
3.2	Средства и методы общей физической подготовки	5			6		
3.3	Средства и методы специальной физической подготовки	5			4		
Итого часов: 108			2	6	100		Зачет

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «мини-футбол»

(Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «мини-футбол»

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

1. Знание основных вопросов теоретического курса программы (см. «Примерный перечень вопросов»).

2. Сдача нормативов по технике мини-футбола (см. «Нормативы по технической подготовке»).

3. Выполнение самостоятельных работ (см. «Примерный перечень тем рефератов»).

При выполнении пунктов 1, 2 и 3 итоговая оценка - «зачёт».

### *Практические нормативы по технической подготовке:*

- челночный бег 5x30 м. Выполняется с высокого старта. По команде «МАРШ», пробежать 30 м., коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще четыре отрезка по 30 м.

Тестирование специальной подготовленности

- бег 30 м. с ведением мяча. Выполняется с высокого старта. На дистанции спортсмен делает не менее трех касаний. Ведение осуществляется любым способом.

- ведение мяча по «восьмерке». Стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. В середине квадрата устанавливается пятая стойка. По сигналу надо выполнить рывок с мячом от стойки 1 к стойке 2, обойти ее и далее вести мяч к стойке 3 и т.д., финишируя у стойки 1 (рис 1).



Рис.1. Ведение мяча по «восьмерке».

#### Тестирование технической подготовленности

- удары по воротам на точность. Должны выполняться по неподвижному мячу любой ногой с расстояния сначала 10 м., потом 14 м. от ворот. Выполняется по пять ударов с каждого расстояния

- ведение мяча и обводка стоек. Выполняется с линии старта, ведение 12 м., далее обвести змейкой 5 стоек (расстояние между стойками 2 м.) и с расстоянии не ближе 8 м., забить мяч в ворота.

#### *Темы рефератов*

- 1) «Развитие мини-футбола »
- 2) «Развитие и становление мини-футбола в СССР»
- 3) «Развитие и становление футбола в Российской Федерации»
- 4) «Массовые соревнования по мини-футболу: организация и особенности проведения»
- 5) «Особенности методики судейства массовых соревнований по мини-футболу»
- 6) «Техника владения мячом: характеристика одного из приёмов остановки мяча (по выбору)»
- 7) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу ногой (по выбору)»



- 8) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу головой (по выбору)»
- 9) «Методические основы технической подготовки футболистов»
- 10) «Методика начального обучения техники владения мячом»
- 11) «Особенности технической подготовки вратаря»
- 12) «Методика начального обучения техники передвижения»

*Примерный перечень вопросов по освоению дисциплины  
«Мини-футбол»:*

1. Сведения об играх с мячом у различных народов в древнем мире и в средние века
2. Развитие мини-футбола в Южной Америке с середины XIX века до образования ФИФА
3. Основные этапы развития мини-футбола в СССР и России. Международные встречи российских команд. Участие в Чемпионатах Мира и Европы
4. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание
5. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше
6. Правила игры в мини-футбол: их влияние на характер и содержание игры
7. Изложение основных положений из разделов правил игры
8. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи. Взаимодействие главного судьи с помощниками.
9. Понятие о технике. Классификация техники
10. Техника передвижений и техника владения мячом
11. Виды ударов по мячу
12. Средства и методы технической подготовки футболистов
13. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом

14. Обучение технике передвижений
15. Средства и методы тактической подготовки
16. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в мини-футболе
17. Средства и методы тактической подготовки
18. Характеристика физических качеств футболистов
19. Структура специальной физической подготовленности футболиста
20. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста

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

### *Основная литература*

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол (ФУТЗАЛ): учебник / Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев, В. П. Губа, – М.: Советский спорт, 2012. - 554 с.:ил
2. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Полишкис М.С., Выжгин В.А.-М.:Фагот,2010.-250 с, ил.

### *Дополнительная литература*

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: методическое пособие / Андреев С.Н., Левин В.С. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета»; 2004. – 496 с.
2. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2006. 224 с.
3. Андреев С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале): учебно-методическое пособие /С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. – М.: Советский спорт, 2011. – 120 с.
4. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Волков Н.И. и др. – Киев: Олимпийская литература, 2000 – 496 с.

5.Годик, М.А. Спортивная метрология. Учебник для ин-тов физ. культуры. / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

6.Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе. Автореф. дисс... канд. пед. наук 13.00.04. / Головков Вадим Васильевич. Санкт.-Петер. Гос. унив. физ. культуры, - С-Пб., 2002 – 24 с.

7.Евсеев А.В. Педагогический контроль в мини-футболе : учебное пособие / Евсеев А.В., Симонов А.В. – Екатеринбург: УГУ, 2002 – 52 с.

8.Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф.Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2006 – 85 с.

9.Лисенчук, Г.А. Система подготовки спортсменов высокой квалификации. – Киев: Здоровье, 1996 – 218 с.

10.Левин, В.С. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой футболистов / Левин В.С. // Мини-футбол., 1996. - №3. – С. 24-26.

11.Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. - 271 с.

12.Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Матвеев Л.П. – М.: ФиС, 1997 – 304 с.

13.Матвеев, Л.П. Современные основы спортивной тренировки. / Л.П. Матвеев – М.: ФиС, 1996 – 543 с.

14.Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.

15.Мутко, В.Л. Мини-футбол – игра для всех. / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.

16.Орлов, А.В. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой игроков в мини-футболе: метод. рекомендации для

студентов РГУФК / А.В. Орлов - М.: РГУФК, 2004 – 32 с.

17. Орлов, А.В. Скоростно-силовая подготовленность спортсменов в мини-футболе и методика её совершенствования в соревновательном периоде. Автореф. дисс... канд. пед. наук / Орлов Алексей Викторович – М.: РГУФК, 2010 – 24 с.

18. Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – Киев: Изд. Здоровье, 1985. – 192 с.

19. Полишкис, М.С. Футбол : учебник для ин-тов физ. культ. / Полишкис М.С., Выжгин В.А. – М.: ФОН, 1999 – 254 с.

20. Петько, С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования. Автореф. дисс... канд. пед. наук. / Петько С.Н. РГАФК. - М.; 1997. – 23 с.: ил.

21. Петько, С.Н. Педагогический контроль в мини-футболе. Метод. рекомендации / С.Н. Петько, А.В. Орлов М.: РГУФК, 2003 – 64 с.

22. Полишкис, М.С. Методические аспекты подбора и классификации тренировочных упражнений в мини-футболе: метод. разработки для тренеров / Полишкис М.С., Петько С.Н., Беляков А.К. - М.: РГАФК, 1997 – 47 с.: табл.

23. Рымко, А.В. Подбор специальных технико-тактических упражнений для подготовки мини-футбольных команд / Рымко А.В. – М.: ФОН, 1995. – 112 с.

24. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – М.: АСАДЕМІА, 2001. – 520 с.

25. Правила игры по футзалу (мини-футболу) / пер. с англ. А.Т. Шаргаева, под общей редакцией С.Н. Андреева. – М.: РФС, АМФР, 2011 – 63 с.

26. Шаргаев, А.Т. Мини-футбол (футзал). Судейство соревнований: учеб.-метод. пособие. / А.Т. Шаргаев; Ассоциация мини-футбола России. – М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.

## Интернет-ресурсы

- 1) [www.uefa.com](http://www.uefa.com)
- 2) [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru)
- 3) [www.amfr.ru](http://www.amfr.ru)
- 4) [www.futsalplanet.com](http://www.futsalplanet.com)

Сайт РГУФКСМиТ – [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК –  
[www.moodus.sportedu.ru](http://www.moodus.sportedu.ru)

Онлайн - библиотека по футболу – [www.footballstudy.ru](http://www.footballstudy.ru)

Канал «Футбольная наука» - [www.Youtube.ru](http://www.Youtube.ru)

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Мини-футбол»

*1) перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал - 1

*2) Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:*

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

*3) Спортивный инвентарь и оборудование:*

- мини-футбольные ворота
- гимнастические лавочки
- электронное табло
- футбольные мячи
- манишки
- фишки
- конусы
- стойки
- обручи

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «мини-футбол» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.01 – «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы (ускоренное обучение на базе ВПО)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТМ футбола»

Сроки изучения дисциплины (модуля) «Мини-футбол»: 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	20
2	Выполнение практического задания №1:	В течение семестра	5
3	Выполнение практического задания №2:	В течение семестра	5
4	Выполнение практического задания №3:	В течение семестра	5
5	Тест по теме «Методика судейства и правила игры в футбол»	В течение семестра	10
6	Написание и защита реферата по теме «История развития мини-футбола»	В течение семестра	15
7	Деловая игра «Методика судейства»	В течение семестра	15
8	Письменный опрос «История развития игры»	В течение семестра	5
	<b>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 обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Правила игры в мини-футбол»</i>	5
2	<i>Подготовка доклада «Международный мини-футбол», пропущенному студентом</i>	10
3	<i>Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований»</i>	10
4	<i>Написание реферата по теме «Основные вехи развития Отечественного мини-футбола»</i>	15
5	<i>Презентация по теме «Мини-футбол в системе физического воспитания»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 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						
------	--	--	--	--	--	--



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра «Теории и методики футбола»**

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

**«Б1.В.ДВ.4.9 – Мини-футбол»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 – «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц, 2 лекции, 6 академических часа, 100 самостоятельной работы студентов.**

### **Заочная форма обучения**

**1. Семестр освоения дисциплины (модуля) «Мини-футбол»: [6].**

**2. Целью освоения дисциплины (модуля) «Мини-футбол» являются:** ознакомление студентов с основами мини-футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по мини-футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Мини-футбол»**

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-2	1			5

	<i>Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</i>			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований Владеть: методикой судейства Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>			5
<b>ПК-3</b>	<i>Знать: Структуру построения учебно-методического занятия по мини-футболу Владеть: способностью оперативно планировать и решать задачи воспитания и развития навыков в УТЗ. Уметь: Составлять план-конспект по разным видам подготовки по мини-футболу</i>			5

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Мини-футбол»: 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	История возникновения и развития игры в мини-футбол	5	2				
1.1	История возникновения и развития Международного мини-футбола.	5			18		
1.2	История возникновения и развития Отечественного мини-футбола.	5			18		

<b>2</b>	<b>Техника мини-футбола</b>	5		<b>2</b>			
<b>2.1</b>	<b>Тактика игры</b>	5		<b>2</b>			
<b>2.2</b>	<b>Основы методики обучения и совершенствования техники</b>	5			18		
<b>3</b>	<b>Средства и методы технической и тактической подготовки футболистов</b>	5			<b>18</b>		
<b>3.1</b>	<b>Физическая подготовка</b>	5		<b>2</b>	18		
<b>3.2</b>	<b>Средства и методы общей физической подготовки</b>	5			6		
<b>3.3</b>	<b>Средства и методы специальной физической подготовки</b>	5			4		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</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 методик велосипедного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.4.10 Велосипедный спорт»**  
(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 / заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методик велосипедного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.4.10 Велосипедный спорт»**  
(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 / заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
**Протокол № 8 от «21» апреля 2016 г.**

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики велосипедного спорта  
(наименование)

Протокол № 12 от «11» мая 2017 г.

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

---

(наименование)

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

Составитель:

Бариеников Евгений Михайлович – кандидат педагогических наук,  
профессор, МСМК по велосипедному спорту.

Дышаков Алексей Сергеевич - преподаватель кафедры теории и методики  
велосипедного спорта;

Залиханова Анастасия Александровна – старший преподаватель кафедры  
теории и методики велосипедного спорта;

Кондратьев Игорь Сергеевич – заведующий лабораторией кафедры теории и  
методики велосипедного спорта.

Рецензент:

---

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



## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Велосипедный спорт» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для формирования у обучающихся базовых знаний об организации и проведении физкультурно-массовой работы с использованием велосипедов для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека. Данная программа реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины «Велосипедный спорт» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Дисциплина Б1.В.ДВ.4 «Велосипедный спорт» относится к профессиональному циклу, вариативной части ООП. Данная дисциплина ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, спорта массовых разрядов, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, баскетбол, волейбол, гимнастика, лыжные гонки, спортивно-педагогическое совершенствование и др. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочная (ускоренная форма обучения)
1	3	5	6	7
ОК-8	<i>Знать:</i> Сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний; Историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; Истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы, и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у	5	6	6

	спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; Актуальные проблемы теории и методики в велосипедном спорте;			
	<i>Уметь:</i> Использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству; Определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования; Использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности всех занимающихся; Уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля над деятельностью занимающихся;	5	6	6
	<i>Владеть:</i> Приемами определения общих и конкретных целей и задач в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования; Способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды;	5	6	6
ОПК-2	<i>Знать:</i> Принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; Психофизиологические, социально-психологические и медико-биологическизакономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;	5	6	6
	<i>Уметь:</i> Использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; Определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;	5	6	6
	<i>Владеть:</i> Методами определения способностей и уровня готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность; Методами планирования различных форм занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; Методами педагогической и психологической диагностики, изучения коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся;	5	6	6
ОПК-8	<i>Знать:</i> Правила проведения и судейства соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта	5	6	6
	<i>Уметь:</i> организовывать соревнования по велосипедному спорту и осуществлять судейство соревнований	5	6	6
	<i>Владеть:</i> навыками судейства в различных дисциплинах по велосипедному спорту (трек, шоссе, маунтинбайк, BMX)	5	6	6
ПК-3	<i>Знать:</i> Технологию планирования и составления программ конкретных занятий	5	6	6
	<i>Уметь:</i> Планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся.	5	6	6
	<i>Владеть:</i> Навыками составления учебных планов и программ занятий в профессиональной деятельности.	5	6	6

## 4. Структура и содержание дисциплины «Велосипедный спорт»

### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, аудиторных занятий – 36 часов, самостоятельная работа студентов – 72 часа.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение в велосипедный спорт</b>	✓	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
<b>1.1</b>	1.1. Краткая история развития велосипедного спорта.	✓	1	1	3		
<b>1.2</b>	1.2. Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта	✓		2	3		
<b>1.3</b>	1.3. Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом	✓		1	3		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	✓		<b>2</b>	<b>4</b>		
<b>2.1</b>	2.1. Технические характеристики и ремонт велосипеда.	✓		1	3		
<b>2.2</b>	2.2. Классификация и краткая характеристика велосипедов.	✓		2	3		
<b>2.3</b>	2.3. Экипировка велосипедистов	✓		3	3		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Биомеханические основы велосипедного спорта</b>	✓		<b>1</b>	<b>3</b>		
<b>3.1</b>	3.1. «Посадка» велосипедиста	✓		2	3		
<b>3.2</b>	3.2. Техника педалирования.	✓		1	3		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Техника велосипедного спорта</b>	✓		<b>3</b>	<b>4</b>		
<b>4.1</b>	4.1. Техника велосипедного	✓		2	3		

	спорта – Маунтинбайк.						
<b>4.2</b>	4.2. Техника велосипедного спорта – Шоссе.	V		1	3		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Методика обучения технике велосипедного спорта</b>	V		2	4		
<b>5.1</b>	5.1. Методика начального обучения езде на велосипеде.	V		1	4		
<b>5.2</b>	5.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке.	V		2	5		
<b>5.3</b>	5.3. Методика совершенствования техники педалирования.	V		1	5		
<b>5.4</b>	5.4. Методика обучения технике велосипедного спорта – Маунтинбайк.	V		3	5		
<b>5.5</b>	5.5. Методика обучения технике велосипедного спорта – Шоссе.	V		1	4		
<b>Итого за 5 семестр 108 часов ( 3 зачетных единицы)</b>			<b>2</b>	<b>34</b>	<b>72</b>		<b>Зачет с оценкой</b>

#### 4.2 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, аудиторных занятий – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 100 часов.

Условные обозначения: Л – лекции – 2 часа; П – практические занятия – 6 часов (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение в велосипедный спорт</b>	VI	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>1.1</b>	1.1. Краткая история развития велосипедного спорта.	VI	1				
<b>1.2</b>	1.2. Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта	VI					
<b>1.3</b>	1.3. Характеристика трасс и	VI		<b>2</b>	<b>2</b>		

	сооружений для занятий велосипедным спортом					
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	VI			<b>8</b>	
<b>2.1</b>	2.1. Технические характеристики и ремонт велосипеда.	VI	1	10		
<b>2.2</b>	2.2. Классификация и краткая характеристика велосипедов.	VI		10		
<b>2.3</b>	2.3. Экипировка велосипедистов.	VI	1	8		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Биомеханические основы велосипедного спорта</b>	VI			<b>14</b>	
<b>3.1</b>	3.1. «Посадка» велосипедиста	VI		14		
<b>3.2</b>	3.2. Техника педалирования.	VI		14		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Техника велосипедного спорта</b>	VI			<b>14</b>	
<b>4.1</b>	4.1. Техника велосипедного спорта – Маунтинбайк.	VI		2		
<b>4.2</b>	4.2. Техника велосипедного спорта – Шоссе.	VI		2		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Методика обучения технике велосипедного спорта</b>	VI				
<b>5.1</b>	5.1. Методика начального обучения езде на велосипеде.	VI				
<b>5.2</b>	5.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке.	VI				
<b>5.3</b>	5.3. Методика совершенствования техники педалирования.	VI				
<b>5.4</b>	5.4. Методика обучения технике велосипедного спорта – Маунтинбайк.	VI				
<b>5.5</b>	5.5. Методика обучения технике велосипедного спорта – Шоссе.	VI				
<b>Итого за 6 семестр: 108 часов (3 зачетных единицы)</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) «Велосипедный спорт»**

**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 Содержание зачетных требований для студентов в V семестре очной/заочной (VI семестре) формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Кто изобрёл первую самобеглую коляску?
2. Кто и в каком году получил патент на изобретение велосипеда?
3. Кто впервые оборудовал велосипед цепной передачей?
4. История развития велоспорта – шоссе.
5. История развития велоспорта – трек.
6. История развития велоспорта – МТБ.
7. История развития велоспорта – ВМХ.
8. В каком году в Петербурге было создано первое общество велосипедистов?
9. Где и когда в России состоялась первая велогонка на 1,5 версты?
10. Кто в 1891 году получил звание «первого ездока России»?
11. Где и в каком году был проведён первый чемпионат СССР по велосипедному спорту?
12. В каком году в СССР была проведена первая Всесоюзная Спартакиада?
13. В каком году впервые была проведена Велогонка Мира?
14. В каком году был основан Международный союз велосипедистов?
15. В каком году Федерация велоспорта СССР была принята в Международный союз велосипедистов (UCI)?
16. Начиная с каких Олимпийских игр в программу соревнований была включена дисциплина BMX-racing?

17. Кто стал первым Олимпийским чемпионом по дисциплине BMX-racing?
18. Начиная с каких Олимпийских игр в программу соревнований была включена дисциплина МТВ (Cross-country)?
19. Кто стал первым чемпионом России в дисциплине Downhill (скоростной спуск)?
20. Где и когда был проведён первый Чемпионат Мира по велотриалу?
21. В каком году сборная команда России по велотриалу впервые приняла участие в Чемпионате Мира?
22. Какие велосипеды считаются прообразами двухколёсных рикамбентов?
23. С какого года стало запрещено участвовать на рикамбентах в соревнованиях по велосипедному спорту под эгидой UCI?
24. Кто на сегодняшний день возглавляет ФВСР (Федерация велосипедного спорта России)?
25. Где и в каком году велосипедисты нашей страны впервые приняли участие в Олимпийских играх?
26. В каком году был создан Олимпийский комитет СССР?
27. Кто стал первым советским велосипедистом, завоевавшим золотую олимпийскую медаль?
28. На каких Олимпийских играх женщины впервые были допущены к участию в соревнованиях по велосипедному спорту?
29. Кто из советских и российских гонщиков является единственным трёхкратным олимпийским чемпионом по велосипедному спорту?
30. По каким характерным признакам определяется вид и дисциплина спорта при регистрации во Всероссийском реестре видов и дисциплин велосипедного спорта?
31. Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта.
32. Характеристика трасс для занятий велосипедным спортом – шоссе.

33. Характеристика сооружений для занятий велосипедным спортом – трек.
34. Характеристика трасс для занятий велосипедным спортом – МТБ.
35. Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом – ВМХ.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Велосипедный спорт»**

### **а) Основная литература:**

1. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Архипов Евгений Михайлович, Седов Аркадий Васильевич. - М.: ФиС, 1990. - 142 с.: ил. - (Спорт для всех).
2. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста : учеб. пособие для вузов физ. культуры / Захаров А.А.; РГАФК. - М.: ФОН, 2001. - 62 с.: ил.
3. Ковылин, М.М. Велоподготовка в системе всеобщего непрерывного физического воспитания - механизм формирования психофизического здоровья личности : монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 300 с.
4. Ковылин, М.М. Велосипедный спорт и системные основы оптимального управления: монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 188 с.
5. Ковылин, М.М. Совершенствование конструкций велосипеда в России (1800-1917) : метод. рекомендации федер. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101.65 / [М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 186 с.: ил.
6. Ковылин, М.М. Формирование методики обучения и тренировки в велосипедном спорте (1883-1917) : учеб. пособие для вузов физ. культуры : доп. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / М.М.



Ковылин, Г.М. Мартынов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма.  
- М., 2009. - 49 с.: ил.

7. Совндаль, Ш. Анатомия велосипедиста / Шеннон Совндаль ;  
предисл. Кристина Ванде Вельде. - Минск: Поппури, [2011]. - 199 с.: ил.

**б) Дополнительная литература:**

1. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская лит.,  
1997. - 343 с.: ил.

2. Попков, В.Н. Отбор и контроль в юношеском велоспорте :  
[монография] / В.Н. Попков ; Гос. Ком. РФ по физ. культуре и туризму,  
Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Омск, 2001. - 195 с.

3. Селуянов, В.Н. Биомеханические основы совершенствования  
эффективности техники педалирования : учеб. пособие для студентов и  
слушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / Селуянов В.Н.,  
Яковлев Б.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1985. - 60 с.

4. Стромов, А.П. Особенности подготовки велосипедистов 10-12  
лет : метод. рекомендации / [А.П. Стромов, В.А. Зырянов] ; Сиб. гос. акад.  
физ. культуры. - Омск: [Изд-во СибГАФК], 2003. - 24 с.

5. Стромов, А.П. Подготовка спортсменов в ДЮСШ и СДЮШОР по  
велосипедному спорту в гонках на шоссе и треке : [учеб.-метод. пособие] /  
А.П. Стромов ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - М.: [Изд-во  
СибГУФК], 2008. - 99 с.: табл.

6. Суслов, Ф.П. Подготовка спортсменов в горных условиях / Моск.  
регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М.: Терра-спорт:  
Олимпия пресс, 2000. - 175 с.: ил.

7. Фрил Дж. Библия велосипедиста = Thecyclist'strainingbible / Джо  
Фрил ; пер. с англ. Павла Миронова. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. -  
418 с.: ил.

8. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. - М.:  
Знание, 1982. - 176 с.

9. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975. - 402 с.
10. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 192 с.
11. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1986.- 349 с.
12. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях - Киев.: Олимпийская литература, 1996.- 176 с.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
14. Верхошанский Ю.В. Новые подходы к организации тренировки спортсменов высокого класса: Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта - 60 лет. - М.: ВНИИФК, 1993. - С.205-216.
15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 135 с.
16. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физ. культуры.- 1980.- №1.- С.31-33.
17. Бахвалов В.А. Роль тренера в организации выступления велосипедистов в соревнованиях по треку // Велосипедный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - С.35 - 40.
18. Братковский В.К. Управление процессом совершенствования техники педалирования квалифицированных велосипедистов в период преодолеваемого утомления в занятиях различной направленности: Автореф. дис. канд. пед. наук. - К., 1983. - 24 с.
19. Булатова М.М. Оптимизация тренировочного процесса на основе изучения мощности и экономичности системы энергообеспечения

спортсменов (на материале велосипедного спорта): Автореф. дис. канд. пед. наук. - К., 1984. - 24 с.

20. Голец В.И. Комплексное использование физических средств восстановления с целью управления параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов (на примере плавания и велоспорта): Автореф. дис. канд. пед. наук. К., 1987.- 22 с.

21. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис. д-ра пед. наук. - М., 1980, -285 с.

22. Блауберг, И. В. Философский принцип системности и системный подход / И. В. Блауберг В. Н. Садовский, Э. Г. Юдин // Вопросы философии, 1978. – № 8. – С. 14 - 21.

23. Илюхин А.А. Школа велокросса : учеб. пособие / А.А. Илюхин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 125 с.

24. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997.- 280с.

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)
4. <https://fvsr.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 – MicrosoftOfficeStandard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.

– *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 и (или) групповых консультаций комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

1. Велосипеды трековые – 8 шт;
2. Велосипеды шоссейные – 10 шт;
5. Велосипеды МТБ – 20 шт;
6. Велостанок роллерный 10 шт;
7. Велостанок под заднее колесо – 2 шт;
8. Стойки для ремонта велосипеда – 1 шт;
9. Набор инструментов для ремонта велосипеда – 1 шт;
10. Стенд для проведения лабораторных и практических заданий по теме: «Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте» - 1 шт;
11. Принтер HP LaserJet 1320;

Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) *Велосипедный спорт для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» направленности (профилю) очной формы (м) обучения***

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр

Форма промежуточной аттестации: Диф. зачет.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов
1	Контрольная работа по теме «История велосипедного спорта»	6 неделя	10
2	Презентация по теме «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом»	7 неделя	10
3	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта»	8 неделя	10
4	Выполнение практического задания Технические характеристики и ремонт велосипеда»	9 неделя	10
5	Выполнение практического задания по теме: «Посадка» велосипедиста»	10 неделя	5
6	Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования.	11 неделя	5
7	Контрольная работа по теме «Методика начального обучения езде на велосипеде»	12 неделя	10
8	Выполнение теста по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов»	13 неделя	5
9	Написание реферата по теме «Экипировка велосипедистов»	14 неделя	5
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
11	Зачет с оценкой по дисциплине		20
12	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по теме «История велосипедного спорта»</i>	15
2	<i>Презентация по теме «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом»</i>	20
3	<i>Выполнение практического задания по теме: «Посадка» велосипедиста»</i>	15
4	<i>Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования.</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), 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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) **Велосипедный спорт для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» направленности (профилю) заочной формы (м) обучения***

### И. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *диф. Зачет.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «История велосипедного спорта»	10
2	Презентация по теме «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом»	10
3	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта»	10
4	Выполнение практического задания Технические характеристики и ремонт велосипеда»	10
5	Выполнение практического задания по теме: «Посадка велосипедиста»	5
6	Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования.	5
7	Контрольная работа по теме «Методика начального обучения езде на велосипеде»	10
8	Выполнение теста по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов»	5
9	Написание реферата по теме «Экипировка велосипедистов»	5
10	Посещение занятий	10
11	Зачет по дисциплине (зачет с оценкой)	20
12	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «История велосипедного спорта»	15
2	Презентация по теме «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом»	20

3	Выполнение практического задания по теме: «Посадка» велосипедиста»	15
4	Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования.	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 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 велосипедного спорта**

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

**«Б1.В.ДВ.4 Велосипедный спорт»**  
(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 / заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 3 зачетные единицы (очная форма обучения); 3 зачетные единицы (заочная форма обучения).

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 5 семестр (очная форма обучения); 6 семестр (заочная форма обучения).

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** «Велосипедный спорт» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для формирования у обучающихся базовых знаний об организации и проведении физкультурно-массовой работы с использованием велосипедов для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека. Данная программа реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-2);
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий; (ПК-3);

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

**5.1 очная форма обучения**

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение в велосипедный спорт</b>	√	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
<b>1.1</b>	1.1. Краткая история развития велосипедного спорта.	√	1	1	3		
<b>1.2</b>	1.2.Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта	√		2	3		
<b>1.3</b>	1.3. Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом	√		1	3		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	√		<b>2</b>	<b>4</b>		
<b>2.1</b>	2.1 Технические характеристики и ремонт велосипеда.	√		1	3		
<b>2.2</b>	2.2. Классификация и краткая характеристика велосипедов.	√		2	3		
<b>2.3</b>	2.3. Экипировка велосипедистов	√		3	3		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Биомеханические основы велосипедного спорта</b>	√		<b>1</b>	<b>3</b>		
<b>3.1</b>	3.1. «Посадка» велосипедиста	√		2	3		
<b>3.2</b>	3.2. Техника педалирования.	√		1	3		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Техника велосипедного спорта</b>	√		<b>3</b>	<b>4</b>		
<b>4.1</b>	4.1. Техника велосипедного спорта – Маунтинбайк.	√		2	3		
<b>4.2</b>	4.2. Техника велосипедного спорта – Шоссе.	√		1	<b>3</b>		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Методика обучения технике велосипедного спорта</b>	√		<b>2</b>	<b>4</b>		
<b>5.1</b>	5.1. Методика начального обучения езде на велосипеде.	√		1	4		
<b>5.2</b>	5.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке.	√		2	5		
<b>5.3</b>	5.3. Методика совершенствования техники педалирования.	√		1	5		
<b>5.4</b>	5.4. Методика обучения технике велосипедного спорта – Маунтинбайк.	√		3	5		
<b>5.5</b>	5.5.Методика обучения технике велосипедного спорта – Шоссе.	√		1	4		

<b>Итого за 5 семестр 108 часов ( 3 зачетных единицы)</b>		<b>2</b>	<b>34</b>	<b>72</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
---	--	----------	-----------	-----------	--	------------------------

## 5.2 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>Раздел 1. Введение в велосипедный спорт</b>	VI	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>1.1</b>	1.1.Краткая история развития велосипедного спорта.	VI	1				
<b>1.2</b>	1.2.Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта	VI					
<b>1.3</b>	1.3. Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом	VI		<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	VI			<b>8</b>		
<b>2.1</b>	2.1 Технические характеристики и ремонт велосипеда.	VI		1	10		
<b>2.2</b>	2.2. Классификация и краткая характеристика велосипедов.	VI			10		
<b>2.3</b>	2.3. Экипировка велосипедистов.	VI		1	8		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Биомеханические основы велосипедного спорта</b>	VI			<b>14</b>		
<b>3.1</b>	3.1. «Посадка» велосипедиста	VI			14		
<b>3.2</b>	3.2. Техника педалирования.	VI			14		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Техника велосипедного спорта</b>	VI			<b>14</b>		
<b>4.1</b>	4.1. Техника велосипедного спорта – Маунтинбайк.	VI			2		
<b>4.2</b>	4.2. Техника велосипедного спорта – Шоссе.	VI			2		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Методика обучения технике велосипедного спорта</b>	VI					

<b>5.1</b>	5.1. Методика начального обучения езде на велосипеде.	VI					
<b>5.2</b>	5.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке.	VI					
<b>5.3</b>	5.3. Методика совершенствования техники педалирования.	VI					
<b>5.4</b>	5.4. Методика обучения технике велосипедного спорта – Маунтинбайк.	VI					
<b>5.5</b>	5.5. Методика обучения технике велосипедного спорта – Шоссе.	VI					
<b>Итого за 6 семестр: 108 часов (3 зачетных единицы)</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 (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных  
видов спорта**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон»**

(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, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «21» 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 обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

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

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

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

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

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

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 «Б.1.В.ДВ.4 Бадминтон»

Цель освоения дисциплины «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон» является: сформировать у студентов представление о бадминтоне. Обучение технике игры в бадминтон. Совершенствовать общие и специальные физические качества. Овладение умением организации и проведения соревнований по бадминтону для различных слоев населения.

## 2.Место дисциплины «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон» в структуре ООП (ОПОП)

«Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон» является элективной дисциплиной и относится к блоку базовых дисциплин по выбору ОПОП.

Данная дисциплина является практической основой для углубления профессиональной и физической подготовленности студента по специальности 49.03.01 «Физическая культура» и профилю «Спортивная подготовка», расширения сферы применения его профессиональных навыков и умений средствами бадминтона, что обусловлено взаимодействием практических умений данной учебной дисциплины, а так же применением активных методов обучения в процессе учебной деятельности.

Программный материал дисциплины опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

В программе 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 «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон», 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	Заочная (ускоренная форма)
1	3	5	6	7
ОК-8	Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня	5	6	6



	физической подготовленности;			
<b>ОПК-2</b>	<i>Уметь</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;	5	6	6
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	5	6	6
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	5	6	6
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований;	5	6	6
<b>ПК-3</b>	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	5	6	6

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Б.1.В.ДВ.4 Бадминтон»

Общая трудоемкость дисциплины «Б.1.В.ДВ.4 Бадминтон» на заочной форме обучения составляет **108 академических часов**, из них 2 часа лекций, 6 часов практических занятий и 100 часов самостоятельной работы.

##### 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	1. Бадминтон в системе физического воспитания России, история и перспективы развития	6			4		
2	2. Техника бадминтона	6	1	2	28		
3	2.1. Основы техники игры в бадминтон	6	1	1	14		

4	2.2.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	6		1	14		
5	<b>3.Тактика бадминтона</b>	6			26		
6	3.1.Основы тактики игры в бадминтон	6			10		
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	6			8		
8	3.3.Стили игры, тактические варианты и комбинации	6			8		
9	<b>4.Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы</b>	6		2	20		
10	4.1.Техника безопасности в занятиях бадминтоном	6	1		4		
11	4.2. Особенности проведения занятий по бадминтону с различным контингентом занимающихся	6		1	8		
12	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами бадминтона	6		1	8		
13	<b>5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	6	1	2	22		
14	5.1. Правила соревнований в бадминтон и методика судейства	6		1	12		
15	5.2. Спортивный инвентарь для игры в бадминтон	6		1	10		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>зачет</b>

Общая трудоемкость дисциплины «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон» на очной форме обучения составляет **108 академических часов**, из них 2 часа лекции, 34 часа практических занятий и 72 часа самостоятельной работы.

### 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	1. Бадминтон в системе физического воспитания России, история и	5			4		

	<b>перспективы развития</b>						
<b>2</b>	<b>2.Техника бадминтона</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>22</b>		
<b>3</b>	2.1.Основы техники игры в бадминтон	<b>5</b>	2	6	10		
<b>4</b>	2.2.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	<b>5</b>	2	6	12		
<b>5</b>	<b>3.Тактика бадминтона</b>	<b>5</b>		<b>10</b>	<b>20</b>		
<b>6</b>	3.1.Основы тактики игры в бадминтон	<b>5</b>		2	6		
<b>7</b>	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	<b>5</b>		4	8		
<b>8</b>	3.3.Стили игры, тактические варианты и комбинации	<b>5</b>		4	6		
<b>9</b>	<b>4.Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы</b>	<b>5</b>		<b>8</b>	<b>14</b>		
<b>10</b>	4.1.Техника безопасности в занятиях бадминтоном	<b>5</b>	1	2	4		
<b>11</b>	4.2. Особенности проведения занятий по бадминтону с различным контингентом занимающихся	<b>5</b>	1	2	4		
<b>12</b>	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами бадминтона	<b>5</b>		4	6		
<b>13</b>	<b>5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		
<b>14</b>	5.1. Правила соревнований в бадминтон и методика судейства	<b>5</b>	1	2	6		
<b>15</b>	5.2. Спортивный инвентарь для игры в бадминтон	<b>5</b>	1	2	6		
<b>Итого часов: 108 часов</b>			<b>2</b>	<b>34</b>	<b>72</b>		<b>зачет</b>

## Содержание дисциплины «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон»

### Раздел 1. Бадминтон в системе физического воспитания России, история и перспективы развития

#### Лекция

Место бадминтона в современной системе физического воспитания. Характеристика бадминтона как средства физического воспитания. Функции бадминтона: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и т.д. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами бадминтона. Задачи и значение бадминтона для различного контингента занимающихся.

Возникновение игры с мячом и ракеткой. Игры с мячом - предшественники бадминтона («жодепом», «тамбурин»).

Бадминтон в России. Появление первых клубов бадминтона. Спортивная направленность игры и первые международные встречи.

Доступность бадминтона для широких масс трудящихся. Решения Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР о

развитии бадминтона в стране. Выдающиеся игроки и тренеры отечественного бадминтона, их победы и спортивные достижения.

Развитие бадминтона в СССР. Первый чемпионат Советского Союза и его чемпионы. Создание Федерации бадминтона СССР. Выход советских бадминтонистов на международную спортивную арену. Вступление в Международную федерацию. Первые выступления советских бадминтонистов в крупнейших международных соревнованиях Дальнейшее развитие техники, тактики и системы тренировки советских бадминтонистов. Развитие бадминтона на современном этапе. Участие российских бадминтонистов 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 бадминтону, участие отечественных игроков в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Современный уровень спортивных результатов отечественных и зарубежных спортсменов.

#### Самостоятельная работа

Ознакомление с современной методической литературой по бадминтону. Изучение литературы по истории развития бадминтона. Подготовка ответов на контрольные задания и вопросы преподавателя

## **Раздел 2. Техника бадминтона**

### **Тема 2.1. Основы техники игры в бадминтон**

#### Лекция

Основные понятия. Общая характеристика техники игры в бадминтоне. 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 бадминтонистов.

Определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология». Развитие и основные принципы построения классификаций в бадминтоне. Значение классификации и систематизации физических упражнений, технических приемов и тактических действий в практической, методической и научно-исследовательской работе специалистов по бадминтону.

Общая характеристика техники игры в бадминтон и ее значение для становления и роста мастерства игроков. Классификация техники. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, 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 бадминтон. 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**

### Лекция

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 бадминтоне.

Двигательные умения и навыки. Их значение в процессе подготовки игрока в бадминтон. 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 бадминтон. Разработка программ обучения и конспектов проведения занятий.

## **Раздел 3. Тактика бадминтона**

### **Тема 3.1. Теоретические основы тактики игры в бадминтон**

#### **Лекция**

Тактика современного бадминтона. 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 бадминтон. Просмотр видео фильмов по тактике игры сильнейших бадминтонистов.

### **Тема 3.2. Тактика одиночных, парных и командных игр**

#### **Лекция**

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 бадминтонистов по стилям в парной игре.

#### **Практические занятия**

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.

#### **Самостоятельная работа**

Ознакомление с методической литературой по тактике игры в бадминтон. Просмотр видеоматериалов тактики сильнейших игроков в бадминтон.

### **Тема 3.3. Стили игры и их тактические варианты и комбинации**

#### **Практические занятия**

Индивидуальный стиль деятельности. Стилиевые направления игры в современном бадминтоне: нападение, защита, универсальный стиль игрока.

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 бадминтон.

## **Раздел 4. Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы**

### **Тема 4.1. Техника безопасности в бадминтоне**

Теоретико-практические занятия

Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий бадминтоном. Пропускная способность залов для бадминтона. Требования к освещению, температуре воздуха, вентиляции залов, размер площадки и видам размещения кортов в различных типах залов. Показатели состояния здоровья. Профессиональные заболевания. Типичные травмы 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 бадминтоном. Пропускная способность залов для бадминтона. Требования к освещению, температуре воздуха, вентиляции залов, размер площадки и видам размещения площадок в различных типах залов. Профессиональные заболевания. Типичные травмы и возможности их предупреждения. Профилактические упражнения, их значение в предотвращении спортивного травматизма.

### **Тема 4.2. Особенности проведения занятий по бадминтону с различным контингентом занимающихся по месту жительства**

Лекция

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 бадминтону

(инструкторов, судей, спортсменов-разрядников). Значение соревнований для развития массового бадминтона.

#### Практические занятия

Овладение умениями проводить отдельные части учебно-тренировочных занятий по бадминтону с изучением особенностей контингента занимающихся.

#### Самостоятельные занятия

Ознакомление с литературой по следующим темам. Бадминтон как средство воспитания физических качеств, активного отдыха и укрепления здоровья населения. Общие сведения о влиянии занятий бадминтоном на организм детей и людей зрелого возраста. Общая характеристика основных средств бадминтона.

### **4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами бадминтона**

#### Практическое занятие

Бадминтон как средство воспитания физических качеств, активного отдыха и укрепления здоровья населения. Совершенствование скоростных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей и общей выносливости.

Совершенствование средствами бадминтона ловкости и координации движений. Совершенствование средствами бадминтона быстроты передвижений и ударов. Совершенствование средствами бадминтона специальных психофизических качеств быстроты простой и сложной двигательной реакции, быстроты реакции выбора, реакции антиципации. Совершенствование концентрации внимания, переключения внимания, распределения внимания. Совершенствование специальных игровых качеств, чувства волана и ракетки, видения игровой площадки.

#### Самостоятельные занятия

Ознакомление с литературой по следующим темам. Бадминтон как средство воспитания физических качеств, активного отдыха и укрепления здоровья населения. Общие сведения о влиянии занятий бадминтоном на организм детей и людей зрелого возраста.

## **Раздел 5. Правила соревнований и методика судейства. Спортивный инвентарь**

### **5.1 Правила соревнований в бадминтон и методика судейства**

#### Лекция

Характеристика соревнований как контрольной формы организации занятий бадминтоном, формы интегральной подготовки игроков, эффективного средства агитации и пропаганды с целью вовлечения в занятия бадминтоном.



Требования к игрокам, тренерам, судьям, организаторам, направленные на выполнение задач соревнований. Судья спортивных соревнований как воспитатель.

Общая характеристика правил соревнований 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, основные ошибки при судействе.

#### Практические занятия

Участие в организации и проведении соревнований по бадминтону в качестве старшего судьи, ведущего судьи. Проведение жеребьевки и ведение протоколов соревнований. Методика и практика проведения соревнований.

#### Самостоятельная работа

Изучение правил соревнований по бадминтону и документации по их проведению. Подготовка положения о соревновании по бадминтону. Подготовка к контрольному опросу по теме правил соревнований.

### **5.2. Спортивный инвентарь для игры в бадминтон**

#### Лекция

Общая характеристика спортивного инвентаря для игры в бадминтон. Спортивная площадка для игры в бадминтон и ее оборудование. Инвентарь, необходимый для игры в бадминтон и его технические характеристики. Ракетка для игры в бадминтон и ее технические характеристики. Струны и технология их натяжки. Сетка для игры в бадминтон и ее размеры, требования к натяжке.

#### Практические занятия

Ознакомление с общей характеристикой спортивного инвентаря для игры в бадминтон. Изучение спортивной площадки для игры в бадминтон, ее размеров и оборудования. Изучение технических характеристик инвентаря, необходимого для игры в бадминтон. Ракетка для игры в бадминтон и ее технические характеристики. Струны и технология их натяжки. Сетка для игры в бадминтон и ее размеры, требования к натяжке.

#### Самостоятельная работа

Ознакомление с каталогами инвентаря для игры в бадминтон и документации по их техническим характеристикам. Ознакомление с техникой натяжки ракеток для бадминтона. Подготовка к контрольному опросу по теме инвентарь в бадминтон.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон».**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон» (Приложения к рабочей программе дисциплины «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон».

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон».

Учет успеваемости ведется в форме текущих микрозачетов по пройденным темам изучаемой дисциплины. Форма итогового контроля – зачет, который выставляется в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденной темы, овладение основами техники и методики преподавания бадминтона, выполнения требований по технико-тактической подготовке (выполнению контрольных нормативов) и учебной практике преподавания базового вида спорта – бадминтона.

### **Контрольные нормативы**

1. Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана ладонной стороной ракетки
2. Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана тыльной стороной ракетки
3. Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач
4. Сдача контрольных нормативов по технике выполнения высоко-далеких ударов
5. Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по бадминтону»
6. Разноуровневые задания: проведение разминки
7. Практика участия в одиночных или парных соревнованиях по бадминтону
8. Деловая игра «судейство соревнований по бадминтону»

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

1. Характеристика бадминтона как средства физического воспитания.
2. Функции бадминтона: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
3. История возникновения и развития бадминтона.
4. Актуальные проблемы развития бадминтона.
5. Размеры площадки, вес и размеры волана. 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. Одиночная встреча.
12. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
13. Судейская терминология в бадминтоне.
14. Права и обязанности участников соревнований.
15. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований.
16. Методика организации соревнований по бадминтону.
17. Методика проведения соревнований по бадминтону.
18. Основные термины бадминтона.
19. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий бадминтоном.
20. Общая характеристика техники игры в бадминтон. Особенности вращения и полета волана.
21. Классификация технических приемов в бадминтоне.
22. Основные стилевые направления игры в бадминтон.
23. Тактика одиночной игры в бадминтон. Основные схемы и стратегии.
24. Тактика парной игры в бадминтон. Основные схемы и стратегии.
25. Методика обучение технике игры в бадминтон.
26. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
27. Правила техники безопасности при проведении занятий бадминтоном.
28. Рекреационные формы занятий бадминтоном.

### **Примерный перечень заданий тем рефератов для самостоятельной работы**

1. История возникновения и развития бадминтона.
2. Выдающиеся отечественные игроки в бадминтон.
3. Бадминтон в Олимпийских играх.
4. Эволюция и развитие инвентаря для игры в бадминтон.
5. Эволюция и развитие правил игры в бадминтон.
6. Виды соревнований в бадминтоне.
7. Техника игры в бадминтон. Современные тенденции ее развития.
8. Тактика игры в бадминтон. Современные тенденции ее развития.
9. Рекреационные формы занятий бадминтоном.
10. Бадминтон как спортивно-рекреационное средство физической культуры.

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон».**

а) Основная литература:

1. Бадминтон: Правила игры. Рекомендации для судей / НФБР. 2008.
2. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / авт.-сост.: А.Г. Горячев, А. А. Ивашин. - М.: Советский спорт, 2010.
3. Глебович Б.В., Постников Н. Бадминтон для детей. - М.: ФиС, 1968.
4. Лившиц В., Галицкий А. Бадминтон. - М.: ФиС, 1984.
5. Официальный сайт Национальной федерации бадминтона России (НФБР) <http://www.badm.ru>
6. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон. Спортивная игра: учеб.-метод. пособие. - М.: Советский спорт, 2010.
7. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для вузов /Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд. с изм. и дополн. – М.: Советский спорт, 2011. – с. 248

б)Дополнительная литература:

1. Специальная подготовка бадминтониста: Методические рекомендации. - М., 1982.
2. Рыбаков Д.П. Методические рекомендации тренерам к практическим занятиям по обучению технике бадминтона. - М.: ФиС, 1980.
3. Садовский Л.Е., Садовский А Л. Математика и спорт. - М.: Наука, 1985. - № 44.

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

Медиотека кафедры ТиМ индивидуально-игровых видов спорта и РГУФКСМиТ (учебно-информационные видео фильмы, видеозаписи с Универсиад, Кубков мира, чемпионатов мира и Олимпийских зимних игр).

Справочно-информационные сайты:

- <http://www.badm.ru>
- <http://www.badminton.ru>
- <http://www.badmintonik.ru>
- <http://www.nano-sport.ru>

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

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

**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 «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон».**

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 консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Площадки для игры в бадминтон
4. Воланы для бадминтона
5. Сетки бадминтона
6. Ракетки для бадминтона

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 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>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана ладонной стороной ракетки	2-3 неделя	5
2	Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана тыльной стороной ракетки	4-6 неделя	5
3	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач	7-9 неделя	5
4	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения высоко-далеких ударов	10-12 неделя	10
5	Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по бадминтону»	13-15 неделя	5
6	Разноуровневые задания: проведение разминки	В течение семестра	5
7	Практика участия в одиночных или парных соревнованиях по бадминтону	16-18 неделя	10
8	Деловая игра «судейство соревнований по бадминтону»	16-18 неделя	10
9	Посещение занятий	В течение семестра	25
10	<i>Зачёт</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана ладонной стороной ракетки</i>	5
3	<i>Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана тыльной стороной ракетки</i>	5
4	<i>Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач</i>	5
5	<i>Сдача контрольных нормативов по технике выполнения высоко-далеких ударов</i>	5
6	<i>Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по бадминтону»</i>	5
7	<i>Тестирование по теме «Техника безопасности в бадминтоне»</i>	15
8	<i>Написание реферата по теме: «Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы с различными слоями населения»</i>	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 бадминтон.**

Нормативы по технике жонглирования, подач и высоко-далеких ударов выполняются с партнером на корте, или жонглирование с ракеткой и воланом 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), 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**

**«Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон»**

(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, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон»** составляет 108 часов для очной и заочной форм обучения.

**2.Семестр освоения дисциплины «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон»:** **5 семестр** для очной формы обучения и **6 семестр** для заочной формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон»:** является: сформирование у студентов представления о бадминтоне. Обучение технике игры в бадминтон. Совершенствовать общие и специальные физические качества. Владение умением организации и проведения соревнований по бадминтон для различных слоев населения.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон»:**

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

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

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

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

**5.Краткое содержание дисциплины «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон»:**  
**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	1. Бадминтон в системе физического воспитания России, история и перспективы развития	6			4		
2	2.Техника бадминтона	6	1	2	28		
3	2.1.Основы техники игры в бадминтон	6	1	1	14		

4	2.2.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	6		1	14		
5	<b>3.Тактика бадминтона</b>	6			26		
6	3.1.Основы тактики игры в бадминтон	6			10		
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	6			8		
8	3.3.Стили игры, тактические варианты и комбинации	6			8		
9	<b>4.Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы</b>	6		2	20		
10	4.1.Техника безопасности в занятиях бадминтоном	6	1		4		
11	4.2. Особенности проведения занятий по бадминтону с различным контингентом занимающихся	6		1	8		
12	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами бадминтона	6		1	8		
13	<b>5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	6	1	2	22		
14	5.1. Правила соревнований в бадминтон и методика судейства	6		1	12		
15	5.2. Спортивный инвентарь для игры в бадминтон	6		1	10		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</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	1. Бадминтон в системе физического воспитания России, история и перспективы развития	5			4		
2	2.Техника бадминтона	5	2	12	22		
3	2.1.Основы техники игры в бадминтон	5	2	6	10		
4	2.2.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	5	2	6	12		

<b>5</b>	<b>3.Тактика бадминтона</b>	<b>5</b>		<b>10</b>	<b>20</b>		
<b>6</b>	3.1.Основы тактики игры в бадминтон	<b>5</b>		2	6		
<b>7</b>	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	<b>5</b>		4	8		
<b>8</b>	3.3.Стили игры, тактические варианты и комбинации	<b>5</b>		4	6		
<b>9</b>	<b>4.Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы</b>	<b>5</b>		<b>8</b>	<b>14</b>		
<b>10</b>	4.1.Техника безопасности в занятиях бадминтоном	<b>5</b>	1	2	4		
<b>11</b>	4.2. Особенности проведения занятий по бадминтону с различным контингентом занимающихся	<b>5</b>	1	2	4		
<b>12</b>	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами бадминтона	<b>5</b>		4	6		
<b>13</b>	<b>5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		
<b>14</b>	5.1. Правила соревнований в бадминтон и методика судейства	<b>5</b>	1	2	6		
<b>15</b>	5.2. Спортивный инвентарь для игры в бадминтон	<b>5</b>	1	2	6		
<b>Итого часов: 108 часов</b>			<b>2</b>	<b>34</b>	<b>72</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 гимнастики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б.1.В.ДВ.5.1 «Фитнес технологии»**

Направление подготовки/специальность:

*Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура*

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2016

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «24» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики гимнастики  
(наименование)  
Протокол № 23 от «26» 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.

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

Составители: **Лисицкая Татьяна Соломоновна**, кандидат биологических, профессор,  
кафедры Теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ;  
**Кувшинникова Светлана Анушевановна**, кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры Теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ

Рецензент: **Булыкина Лариса Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры Теории и методики волейбола РГУФКСМиТ

## **1. Цели освоения дисциплины**

- обеспечить профессиональную подготовку по дальнейшему развитию фитнеса с целью формирования и поддержания физического и нравственного здоровья различных групп населения;
- подготовить бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки в оздоровительном фитнесе;
- сформировать компетенции на основе средств и приемов рекреационно-оздоровительного фитнеса с учетом данных о состоянии здоровья и физического развития занимающихся;
- обеспечить готовность к организации и проведению рекреационно-оздоровительной работы с использованием современных средств фитнеса для оздоровления, разностороннего развития, приобщения к здоровому образу жизни населения на всех этапах возрастного развития;

Основные задачи курса заключаются в том, чтобы:

- ознакомить студентов с современной концепцией рекреационно-оздоровительного фитнеса;
- сформировать основы профессиональной компетентности специалиста по фитнесу, необходимые для практической деятельности в сфере рекреационно-оздоровительного фитнеса;
- изложить систему фитнес тренировки, её теоретические и методические основы;
- применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса.

**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	Ускоренная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-18	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность рекреационно-оздоровительного фитнеса на современном этапе с различными группами населения;</li> <li>- основные средства и методы рекреационно-оздоровительного фитнеса;</li> <li>- виды и формы занятий оздоровительным фитнесом;</li> <li>- методы контроля за функциональным состоянием занимающихся в области рекреационно-оздоровительного фитнеса</li> </ul>		5	6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать средства и методы в ходе решения обучающих задач в рекреационно-оздоровительном фитнесе;</li> <li>- применять различные методы контроля и коррекции функционального состояния занимающихся на основе объективных данных.</li> </ul>		5	6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средствами и приемами рекреационно-оздоровительной деятельности для укрепления и поддержания здоровья занимающихся;</li> <li>– владеть современными способами анализа и коррекции за состоянием здоровья занимающихся.</li> </ul>		5	6

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Современные технологии в оздоровительном фитнесе»



Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа. 2 – лекции, 6 - практических занятий, 64 - самостоятельных.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

### Заочная форма обучения

№	Разделы и темы курса по выбору «Фитнес технологии»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
1.	<b>Раздел 1.</b> Общие основы теории и методики фитнес-технологий.	6	<b>2</b>		<b>10</b>			
2	Тема 1.1. Краткий исторический обзор. Состояние развития оздоровительного фитнеса на современном этапе	6	2		10			
3	<b>Раздел 2.</b> Технология проведения групповых программ	6		<b>2</b>	<b>12</b>			
4	Тема 2.1. Основы хореографии классической аэробики. Базовые шаги и их модификации.	6		1	6			
5	Тема 2.2. Характеристика и основные шаги степ-аэробики	6		1	6			

6	<b>Раздел 3.</b> Методика проведения урока	6		<b>2</b>	<b>18</b>		
7	Тема 3.1. Принципы составления соединений, сегментов и блоков хореографических комбинаций.	6		1	10		
8	Тема 3.2 Методические приемы по обучению и управлению группой	6		1	8		
9	<b>Раздел 4.</b> Групповые программы на силу	6		<b>1</b>	<b>10</b>		
10	Тема 4.1. LowerBody (LB) - силовой урок для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц	6		0,5	6		
11	Тема 4.3. Barbell (BR) - тренировка со специальными штангами или бодибарами, направленная на все крупные мышечные группы.	6		0,5	6		
12	<b>Раздел 5.</b> Организационно-методические формы проведения групповых занятий по фитнесу	6		<b>1</b>	<b>12</b>		

13	Тема 5.1. Круговая тренировка (КТ) в оздоровительном фитнесе	6		0,5	6		
14	Тема 2.5.2. Интервальная тренировка (ИТ) в оздоровительном фитнесе. Функциональный тренинг	6		0,5	6		
<b>Всего за курс: часов 72</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>	<b>Зачет</b>	

### Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

№	Разделы и темы курса по выбору «Фитнес технологии»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
1.	<b>Раздел 1.</b> Общие основы теории и методики фитнес-технологий.	5	2		10			
2	Тема 1.1. Краткий исторический обзор.Состояние развития оздоровительного фитнеса на современном этапе	5	2		10			
3	<b>Раздел 2.</b> Технология проведения групповых программ	5		2	12			
4	Тема 2.1. Основы хореографии классической аэробики. Базовые шаги и их модификации.	5		1	6			

5	Тема 2.2. Характеристика и основные шаги степ-аэробики	5		1	6		
6	<b>Раздел 3.</b> Методика проведения урока	5		<b>2</b>	<b>18</b>		
7	Тема 3.1. Принципы составления соединений, сегментов и блоков хореографических комбинаций.	5		1	10		
8	Тема 3.2 Методические приемы по обучению и управлению группой	5		1	8		
9	<b>Раздел 4.</b> Групповые программы на силу	5		<b>1</b>	<b>10</b>		
10	Тема 4.1. LowerBody (LB) - силовой урок для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц	5		0,5	6		
11	Тема 4.3. Barbell (BR) - тренировка со специальными штангами или бодибарами, направленная на все крупные мышечные группы.	5		0,5	6		

12	<b>Раздел5.Организационно-методические формы проведения групповых занятий по фитнесу</b>	5		<b>1</b>	<b>12</b>		
13	Тема 5.1. Круговая тренировка (КТ) в оздоровительном фитнесе	5		0,5	6		
14	Тема 2.5.2. Интервальная тренировка (ИТ) в оздоровительном фитнесе. Функциональный тренинг	5		0,5	6		
<b>Всего за курс: часов 72</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>	<b>Зачет</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Общие основы теории и методики фитнес-технологий

#### Тема 1.1. Краткий исторический обзор

##### Лекция

Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое, психическое здоровье. Античная концепция здоровья. Роль физической культуры в оздоровлении. Понятия «фитнес», «аэробика», «велнес». Оздоровительные системы Востока. Йога и ее разновидности. Фитнес-йога. Евро-американские направления йоги. Китайские оздоровительные системы. Европейские ритмико-пластические и танцевальные направления в оздоровительной физической культуре. Первые аэробические системы и их эволюция. Аэробика в 80-х годах XX века. Аэробика в 90-х годах XX века. Фитнес в XXI. Понятие фитнес-технологии. Высокие темпы обновления оздоровительных технологий. Реабилитационный фитнес. Рекреационный фитнес (фестивали, конкурсы, флешмобы, смартомобы и др.). Используемого специального оборудования. Опыт, накопленный в США, Великобритании, Канаде и других странах по разработке и внедрению новых фитнес-технологий. Групповые программы и их разновидности, персональные тренировки. Система «шейпинг». Фитнес-технологии со спортивной направленностью: кроссфит, разновидности тенниса (падель, сквош и др.), йога-спорт. Теория фитнес-тренировки. Особенности кардио-тренировки, силовой тренинг, функциональный тренинг в оздоровительном фитнесе. Координационная тренировка.

##### *Самостоятельная работа*

Изучение специальной методической литературы, работа в Интернете.

### Раздел 2. Технология проведения групповых программ

Тема 2.1. Основы хореографии классической аэробики. Базовые шаги и их модификации.

##### Методико-практические занятия

Терминология упражнений классической аэробики. Техника выполнения основные элементов классической аэробики: ходьба и ее разновидности, Straddle, V-Step, Step-Touch, Open-Step, Toe-Touch, HeelTouch, Lurch, Cross-Step, Grapevine и др. Модификации основных элементов. Основные движения руками. Пошаговая структура освоения хореографических элементов классической аэробики: освоение терминологии,

разучивание без музыкального сопровождения; выполнение элементов под музыку, повторяя 8, 4, 2, 1 раз; освоение основных движений руками; выполнение шагов с движениями руками. Особенности музыкального сопровождения занятий классической аэробикой: музыкальный размер, темп музыки, равномерность.

Методы повышения интенсивности. Основные методы повышения интенсивности: темп выполнения упражнений, амплитуда, вертикальное перемещение общего центра тяжести (ОЦТ), горизонтальные перемещения в различном направлении, выполнение основных движений с подскоком, скачком.

#### Самостоятельная работа

Изучение техники базовых шагов хореографии классической аэробики по видеоматериалам. Закрепление умений и навыков выполнения базовых шагов и их модификаций.

#### Тема 2.2. Характеристика и основные шаги степ-аэробики

##### *Практические занятия*

Простота и доступность упражнений в степ-аэробике. Специфика контроля и коррекции движений. Конструкция платформы. Физиологическая характеристика степ-аэробики. Влияние высоты платформы и темпа музыкального сопровождения на нагрузку. Кинезиология степ-аэробики. Вес тела и сила реакции опоры. Работа мышц. Основные рекомендации по проведению занятий. Классификация основных элементов. Биомеханические особенности типичных элементов: разновидностей ходьбы и бега, прыжков, подскоков, скачков. Классификация основных элементов. Положение платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ-платформы. Основные шаги: базовый шаг, V-Step, Tap Up, Tap Down Straddle Up, Turn Step, Over the Top, Corner to Corner, Lunges, T-Step, L-Step и др. Техника и методика обучения. Методы повышения интенсивности нагрузки. Изменение высоты платформы. Состав применяемых упражнений (модификации). Увеличение темпа музыки.

##### *Самостоятельная работа*

Работа с видеоматериалом. Закрепление правильной техники выполнения шагов, их модификаций под музыкальное сопровождение.

### **Раздел 3. Методика проведения урока**

Тема 3.1. Принципы составления соединений, сегментов и блоков хореографических комбинаций.

#### Методико-практические занятия

Аэробно-спортивный стиль. Комбинации на основе элементов классической аэробики. Принципы составления соединений, сегментов, блоков. Линейный метод проведения упражнений. Блок метод, метод сложения. Разучивания комбинаций по методу перевернутой пирамиды, вариант разнонаправленных пирамид. Регламентированный и свободный стиль. Соблюдение принципа симметрии в аэробике. Самоконтроль действий. Фитнес-гимнастика в формате урока. Средства кондиционной гимнастики. Основные положения. Основные упражнения для различных частей тела. Способы усложнения движений. Упражнения в парах. Техника выполнения. Оказание помощи и проводки по движению. Индивидуализация в круговых программах возможна за счет изменения следующих параметров нагрузки: исходного положения в упражнении; применения различного веса отягощения; варьирования темпа выполнения упражнения; изменения амплитуды движения.

Упражнения на силу с использованием степ-платформы.

Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, задней и передней поверхности бедра. Варианты исходных и конечных положений. Методы развития силовой выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса, используя платформу в виде отягощения. Комплексные силовые программы на степ-платформе (памп-аэробика, упражнения с эспандером).

Статический стретчинг для различных групп мышц. Динамические упражнения на гибкость. Элементы йоги, применяемые для растягивания. Упражнений на гибкость в подготовительной (предстретчинг), основной и заключительной частях урока.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение специальной литературы. Работа с видеоматериалом. Закрепление навыков проведения упражнений в соединениях. Составление комбинаций на 32-64 счета, написание конспекта, отработка методики разучивания.

### **Тема 3.2 Методические приемы по обучению и управлению группой**

#### Методико-практические занятия



Соблюдения принципа поточности при проведении упражнений. Серийно-поточный метод. Оперативный комментарий и пояснение. Вербальные и невербальные методы управления группой. Способы построения и перестроения. Зеркальный показ. Поточный метод проведения. Прямой и обратный подсчет.

#### Самостоятельная работа

Работа с видеоматериалом. Закрепление правильной техники выполнения упражнений на силу и гибкость. Написание конспекта силовой части урока или части урока на гибкость (по выбору).

### **Раздел 4. Групповые программы на силу**

#### **Тема 4.1. LowerBody (LB)- силовой урок для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц**

##### Методико-практические занятия

Разминка - 5-7 мин.: базовые шаги классической аэробики, элементы суставной гимнастики. Основная часть - 40-45 мин. Примеры упражнений основной части: приседания, выпады, подъемы ног стоя и лежа, скручивания корпуса лежа, упражнения из системы Пилатеса. Количество подходов-1-2; количество повторений-12-24. Заключительная часть и упражнения на растягивание-5-7 мин. Оборудование: отягощения (гантели, бодибары), амортизаторы. UpperBody (UB) – силовой урок для тренировки мышц рук, плеч, груди, брюшного пресса и верхней части спины. Разминка - 5-7 мин.: элементы классической аэробики, элементы суставной гимнастики, йоги. Основная часть - 30-35 мин. Примеры упражнений основной части: жимы руками, наклоны, сгибание рук на бицепс, разгибание рук на трицепс, разведение рук стоя и в наклоне вперед, скручивание туловища лежа. Количество подходов - 1-2; количество повторений - 8-12. Заключительная часть и упражнения на растягивание - 5-7 мин. Оборудование: отягощения (гантели, бодибары), амортизаторы.

##### Самостоятельная работа

Повторение анатомии силовых упражнений. Ознакомление с методом по литературным источникам и видеоматериалам.

#### **Тема 4.3. Barbell (BR) - тренировка со специальными штангами или бодибарами, направленная на все крупные мышечные группы.**

##### Практические занятия

Разминка-5-7 мин.; основная часть-40-45 мин. Примеры упражнений основной части: упражнения урока Lowerbody, упражнения урока Upperbody. Количество подходов - 1-2; количество повторений - 8-12. Заключительная часть; дыхательные упражнения, упражнения на растягивание - 5-7 мин. Оборудование: специальные штанги, коврики, степ-платформы.

#### Самостоятельная работа

Повторение анатомии силовых упражнений. Ознакомление с методом по литературным источникам и видеоматериалам.

### **Раздел 5. Организационно-методические формы проведения групповых занятий по фитнесу**

#### **Тема 5.1. Круговая тренировка (КТ) в оздоровительном фитнесе**

##### Практические занятия

«Круговой формат» в фитнесе. Использование фитнес оборудования на каждой станции: набивные мячи, обручи, скакалки, слайды, фитболы, бодибары, гантели. Порядок упражнений, дозировка на каждой станции, количество кругов. Направленность групповой тренировки в оздоровительном фитнесе в зависимости от преимущественного развития тех или иных качеств: КТ на силу, КТ на выносливость, КТ на силовую выносливость, КТ для воспитания общей ловкости, координации движений. В зависимости от возраста: КТ для детей, КТ для подростков, КТ для взрослых, КТ 50+. В зависимости от применяемых средств: КТ с партнером, КТ игрового характера, КТ + степ-аэробика, КТ + кикбоксинг и др.

##### *Самостоятельная работа*

Составить круговую тренировку с использованием малого фитнес оборудования. Повторение анатомии силовых упражнений. Ознакомление с методом по литературным источникам и видеоматериалам.

#### **Тема 5.2. Интервальная тренировка (ИТ) в оздоровительном фитнесе. Функциональный тренинг**

Интервальная тренировка с применением степ-платформы, платформы BOSU. Методика построения кардио- и силовой частей. Длительность каждой части, количество частей, количество повторений силовых упражнений. Контроль за переносимостью тренировочной нагрузки, индивидуализация. Основное оборудования, применяемое в ИТ:

гантели, эспандеры, гимнастические палки, бодибары, медицинские мячи. Общая характеристика программ кроссфит, табата, фитнес форте. Тестирование и индивидуальный подход.

### ***Самостоятельная работа***

Составить круговую тренировку с использованием малого фитнес оборудования. Ознакомление с программами кроссфит и табата по литературным источникам и видеоматериалам. Провести самооценку физической подготовленности, используя принятое фитнес тестирование.

## **4. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по курсу по выбору «Фитнес технологии»**

Формирующаяся педагогика компетенций, основываясь на традиционных видах учебной работы, предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Основными формами организации аудиторных занятий являются лекции и практические занятия, рационально сочетающиеся в течение всего изучаемого курса.

*На занятиях лекционного типа* закладывают знания по разделам и темам учебного материала, формируют фундамент для его последующего самостоятельного усвоения и овладения общекультурными и профессиональными компетенциями, контролируют самостоятельную работу студентов.

*Практические занятия*, включая семинарские, методические, лабораторные, учебную практику, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию фитнес-технологий в России и эффективного средства оздоровления населения, проведению занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, организации и судейству соревнований, анализу соревновательной и тренировочной деятельности. На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование компетенций их применения в реальной практике, проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы, консультируют, обсуждают и

оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

*Внеаудиторная самостоятельная работа* занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение расчетно-графических работ, контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению контрольных тренировок и зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, подготовку к судейству соревнований, выполнение курсовой и выпускной квалификационной работы. Контроль самостоятельной работы осуществляют в форме отчетов по каждому самостоятельно выполненному заданию на консультациях и в процессе аудиторных занятий, отводя на это не более 10% аудиторного времени.

### **Перечень примерных заданий для самостоятельной работы**

1. Изучить специальную методическую литературу по теме «Состояние развития рекреационно-оздоровительного фитнеса на современном этапе», работа в Интернете.

2. Изучить технику базовых шагов хореографии классической аэробики по видеоматериалам. Закрепить умения и навыки выполнения базовых шагов и их модификаций.

3. Закрепить технику выполнения шагов, их модификаций под музыкальное сопровождение.

4. Закрепить навыки проведения упражнений в соединениях.

5. Составить комбинации на 16-32 счета, написать конспект и отработать методику разучивания.

6. Закрепить технику выполнения упражнений на силу и гибкость. Написать конспект силовой части урока или части урока на гибкость (по выбору).

7. Повторить анатомию силовых упражнений. Ознакомиться с методом Пилатеса по литературным источникам и видеоматериалам.

8. Повторить анатомию силовых упражнений. Ознакомиться с методом по литературным источникам и видеоматериалам.

9. Повторить анатомию силовых упражнений. Ознакомиться с методом по литературным источникам и видеоматериалам.

## **2.7. Примерная тематика рефератов**

1. Развитие аэробики и фитнеса: исторический аспект.
2. Современные аспекты фитнес-технологии
2. Кондиционная гимнастика: её место в системе рекреационно-оздоровительных видов гимнастики и фитнеса.
3. Технология классической аэробики.
4. Технология степ-аэробики.
5. Технология силовых видов аэробики и фитнеса.
6. Структура урока классической аэробики.
7. Особенности проведения занятий степ-аэробикой.
8. Типы силовых групповых программ в фитнесе.
9. Методы определения рабочей частоты сердечных сокращений при проведении занятий.
12. Техника безопасности при проведении занятий по фитнесу (на примере групповых программ).
13. Здоровый образ жизни и его составляющие.
14. Характеристика основных методов разучивания композиций фитнес-хореографии.

## **2.8. Примерный перечень вопросов к зачёту**

1. Определение и краткая историческая справка понятий фитнес, велнес, аэробика.
2. Рекреационно-оздоровительный фитнес как массовое направление физического воспитания. Современные фитнес-технологии.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Терминология в фитнесе.
5. Классификация различных видов базовых групповых программ.

6. Стретчинг как система упражнений на растягивание (направленность, задачи, содержание, особенности проведения).
7. Место упражнений на растягивание в силовых программ
8. Классическая аэробика. Общая характеристика, классификация.
9. Степ-аэробика. Общая характеристика.
10. Структура урока аэробики. Особенности организации и методики проведения отдельных частей урока.
11. Основные виды групповых силовых программ в фитнесе.
12. Методы тестирования физической подготовки в рекреационно-оздоровительном фитнесе.
13. Правила безопасности проведения занятий фитнесом.
14. Характеристика силовой тренировки с использованием малого оборудования (направленность, отличительные особенности, задачи, средства и методы тренировки).
15. Значение и особенности использования музыкального сопровождения в оздоровительной аэробике.
16. Особенности хореографии в аэробике. Методика составления и разучивания комбинаций.
17. Оздоровительная аэробика низкой и высокой интенсивности.
18. Методика и техника силовых упражнений с гантелями и бодибарами.
19. Методы изменения интенсивности занятия оздоровительной аэробикой с помощью различной хореографии.
20. Методика разучивания комбинаций в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в оздоровительной аэробике.
21. Вербальные команды и специфическая жестикация преподавателя оздоровительной аэробики.
22. Управление группой на занятиях по оздоровительной аэробике.
23. Контроль физического состояния клиентов.

24. Правила проведения занятий на степ-платформе.

## **V. ФОРМА И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ КУРСА ПО ВЫБОРУ**

При выполнении всех требований успешно освоивший данный учебный курс получает зачет.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА**

№ п/п	Вид работы	Оценка в баллах
1	Посещение занятий	30 баллов
2	Самостоятельная работа «Общие теоретические основы фитнес-технологий»	10 баллов
3	Самостоятельная работа «Классификация и терминология базовых элементов классической аэробики и степ-аэробики»	10 баллов
4	Практическая работа по подбору, техники исполнения силовых упражнений	10 баллов
5	Практическая работа по проведению силовых упражнений круговым и интервальным методам	10 баллов
6	Сдача зачета	30 баллов

Для получения зачета необходимо набрать **более 61 балла**.

В случае если студент не смог посетить занятия **по уважительной причине**, ему дается возможность набрать необходимые баллы. Для этого необходимо написать реферат (каждому студенту дается возможность написать и защитить не более 2 рефератов). Максимальная оценка за реферат – 15 баллов. Темы рефератов должны быть согласованы с преподавателем. Практические, самостоятельные и контрольные работы сдаются вместе с остальными задолжниками.

#### **Для допуска к сдаче зачета студент должен:**

1. Знать теоретический материал в объеме учебной программы, сдать текущие микрозачеты по пройденным темам.

2. Знать классификацию и терминологию базовых элементов хореографии классической аэробики и степ-аэробики.

3. Владеть следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:

- проведение комбинации на 32-64 счета на основе элементов фитнес хореографии.

- объяснение и демонстрация силовых упражнений и упражнений на гибкость в формате урока классической аэробики, степ-аэробики или силового урока (по выбору).

4. Владеть умениями и навыками управления группой.

## **У. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Рекомендуемая литература (основная)**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. 7. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. –304 с.

2. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика. Том 1/. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.:ФАР. – М. 2002. – 230 с.

3. Лисицкая Т.С. Аэробика. Частные методики. Том 11/ Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.:ФАР. – М. 2002. – 218 с.

4. Менхин Ю.В. Оздоровительные виды гимнастики: Учебное пособие для студентов вузов / Менхин Ю.В., Менхин А.В. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. –304 с.

5. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 331 с.

6. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.:Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.

7. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес/ Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Киев.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

### **5.1. Рекомендуемая литература (дополнительная)**

1. Аэробика: журнал для профессиональных инструкторов: выпуски 1999, 2000, 2001,2002 , 2003, 2004 г.г.

2. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов ./ Фурманов А.Г., Юсла М.Б. – МН.: Тесей, 2003. – 528 с.

5.3. Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, диафильмов, кино- и телефильмов, мультимедиа и т.п., название и координаты поиска

Интернет ресурсы:

[www.jv.ru](http://www.jv.ru);  
[www.fitimage.ru](http://www.fitimage.ru)



JustSport.info

<http://wefit.ru/>

**УІ. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Комплект оборудования спортивного зала для занятий аэробикой и фитнесом:

- гимнастические снаряды массового типа:
- гимнастические стенки (не менее 10 пролётов) – 3 шт;
- гимнастические скамейки 4 метра - 20 шт;
- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи малые, средние, набивные;
- степ-платформы – 12 шт.
- бодибары – 12 шт.
- гантели, весом 1кг – 24 шт.
- видео-класс с комплектом проекционной аппаратуры.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Фитнес-технологии для обучающихся Института физического воспитания и спорта 3 курса, направления подготовки/специальности Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр заочная; 5 семестр заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) формах обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	в течение сессии	10
2	Выполнение требований по профессиональной физической подготовке	в течение сессии	10
3	Практические задания, задачи, расчетно-графические и контрольные работы: <ul style="list-style-type: none"><li>• Написание реферата по истории фитнеса.</li><li>• Контрольная работа по терминологии классической аэробики.</li><li>• Составление комбинации по степ аэробики</li><li>• Микрозачеты по силовым групповым видам фитнеса</li><li>• Составление и проведение комбинации на 32 счета классической аэробики.</li></ul>	в течение сессии	15
4	Письменная работа по теме «Тенденции и перспективы развития фитнес технологий»	в течение сессии	10
5	Написание конспектов занятий, рабочей документации к занятию по спортивной аэробике	в течение сессии	5
	Написание реферата		10
6	Контрольные нормативы, микрозачеты		10
7	Рубежный контроль методических навыков проведения упражнений классической аэробики в системе нон-стоп		10

8	Зачет	по расписанию	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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	Незачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики гимнастики**

АНОТАЦИЯ К  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б.1.В.ДВ.5.1 «Фитнес-технологии»

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2016

Москва – 2017 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 6 семестр для заочной формы обучения, 5 семестр для заочной (ускоренной) формы обучения.

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** освоение теоретического, методического и учебно-практического материала с целью подготовки приобретения первичных знаний по рекреационно-оздоровительному фитнесу для работы на начальном этапе в фитнес-центрах, клубах, оздоровительных центрах, общеобразовательных школах и других образовательных учебных заведениях, владеющих передовыми знаниями, соответствующими научному уровню данного вида спорта в нашей стране и за рубежом.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Ускоренная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-18	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность рекреационно-оздоровительного фитнеса на современном этапе с различными группами населения;</li> <li>- основные средства и методы рекреационно-оздоровительного фитнеса;</li> <li>- виды и формы занятий оздоровительным фитнесом;</li> <li>- методы контроля за функциональным состоянием занимающихся в области рекреационно-оздоровительного фитнеса</li> </ul>		5	6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать средства и методы в ходе решения обучающих задач в рекреационно-оздоровительном фитнесе;</li> <li>- применять различные методы контроля и коррекции функционального состояния занимающихся на основе объективных данных.</li> </ul>		5	6

<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средствами и приемами рекреационно-оздоровительной деятельности для укрепления и поддержания здоровья занимающихся;</li> <li>– владеть современными способами анализа и коррекции за состоянием здоровья занимающихся.</li> </ul>	5	6
--	---	---

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Заочная форма обучения

№	Разделы и темы курса по выбору «Фитнес технологии»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
1.	<b>Раздел 1.</b> Общие основы теории и методики фитнес-технологий.	6	<b>2</b>		<b>10</b>		
2	Тема 1.1. Краткий исторический обзор.Состояние развития оздоровительного фитнеса на современном этапе	6	2		10		
3	<b>Раздел 2.</b> Технология проведения групповых программ	6		<b>2</b>	<b>12</b>		
4	Тема 2.1. Основы хореографии классической аэробики. Базовые шаги и их модификации.	6		1	6		

5	Тема 2.2. Характеристика и основные шаги степ-аэробики	6		1	6		
6	<b>Раздел 3.</b> Методика проведения урока	6		<b>2</b>	<b>18</b>		
7	Тема 3.1. Принципы составления соединений, сегментов и блоков хореографических комбинаций.	6		1	10		
8	Тема 3.2 Методические приемы по обучению и управлению группой	6		1	8		
9	<b>Раздел 4.</b> Групповые программы на силу	6		<b>1</b>	<b>10</b>		
10	Тема 4.1. LowerBody (LB) - силовой урок для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц	6		0,5	6		
11	Тема 4.3. Barbell (BR) - тренировка со специальными штангами или бодибарами, направленная на все крупные мышечные группы.	6		0,5	6		

12	<b>Раздел 5. Организационно-методические формы проведения групповых занятий по фитнесу</b>	6		<b>1</b>	<b>12</b>		
13	Тема 5.1. Круговая тренировка (КТ) в оздоровительном фитнесе	6		0,5	6		
14	Тема 2.5.2. Интервальная тренировка (ИТ) в оздоровительном фитнесе. Функциональный тренинг	6		0,5	6		
<b>Всего за курс: часов 72</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>	<b>Зачет</b>	

#### **Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)**

№	Разделы и темы курса по выбору «Фитнес технологии»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
1.	<b>Раздел 1. Общие основы теории и методики фитнес-технологий.</b>	5	<b>2</b>		<b>10</b>			
2	Тема 1.1. Краткий исторический обзор. Состояние развития оздоровительного фитнеса на современном этапе	5	2		10			



3	<b>Раздел 2.</b> Технология проведения групповых программ	5		<b>2</b>	<b>12</b>		
4	Тема 2.1. Основы хореографии классической аэробики. Базовые шаги и их модификации.	5		1	6		
5	Тема 2.2. Характеристика и основные шаги степ-аэробики	5		1	6		
6	<b>Раздел 3.</b> Методика проведения урока	5		<b>2</b>	<b>18</b>		
7	Тема 3.1. Принципы составления соединений, сегментов и блоков хореографических комбинаций.	5		1	10		
8	Тема 3.2 Методические приемы по обучению и управлению группой	5		1	8		
9	<b>Раздел 4.</b> Групповые программы на силу	5		<b>1</b>	<b>10</b>		
10	Тема 4.1. LowerBody (LB) - силовой урок для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц	5		0,5	6		

11	Тема 4.3. Barbell (BR) - тренировка со специальными штангами или бодибарами, направленная на все крупные мышечные группы.	5		0,5	6		
12	<b>Раздел5.Организационно-методические формы проведения групповых занятий по фитнесу</b>	5		<b>1</b>	<b>12</b>		
13	Тема 5.1. Круговая тренировка (КТ) в оздоровительном фитнесе	5		0,5	6		
14	Тема 2.5.2. Интервальная тренировка (ИТ) в оздоровительном фитнесе. Функциональный тренинг	5		0,5	6		
<b>Всего за курс: часов 72</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</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)»



Рабочая программа дисциплины  
«Б.1.В.ДВ.5.1 «Фитнес технологии»

Курс по выбору для студентов направление подготовки 49.03.01  
«Физическая культура»  
(код и наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «24» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики гимнастики  
(наименование)  
Протокол № 23 от «26» 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.

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

Составители: **Лисицкая Татьяна Соломоновна**, кандидат биологических, профессор,  
кафедры Теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ;  
**Кувшинникова Светлана Анушевановна**, кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры Теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ

Рецензент: **Булыкина Лариса Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры Теории и методики волейбола РГУФКСМиТ

## **1. Цели освоения дисциплины**

- обеспечить профессиональную подготовку по дальнейшему развитию фитнеса с целью формирования и поддержания физического и нравственного здоровья различных групп населения;
- подготовить бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки в оздоровительном фитнесе;
- сформировать компетенции на основе средств и приемов рекреационно-оздоровительного фитнеса с учетом данных о состоянии здоровья и физического развития занимающихся;
- обеспечить готовность к организации и проведению рекреационно-оздоровительной работы с использованием современных средств фитнеса для оздоровления, разностороннего развития, приобщения к здоровому образу жизни населения на всех этапах возрастного развития;

Основные задачи курса заключаются в том, чтобы:

- ознакомить студентов с современной концепцией рекреационно-оздоровительного фитнеса;
- сформировать основы профессиональной компетентности специалиста по фитнесу, необходимые для практической деятельности в сфере рекреационно-оздоровительного фитнеса;
- изложить систему фитнес тренировки, её теоретические и методические основы;
- применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса.

## **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	Ускоренная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-18	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность рекреационно-оздоровительного фитнеса на современном этапе с различными группами населения;</li> <li>- основные средства и методы рекреационно-оздоровительного фитнеса;</li> <li>- виды и формы занятий оздоровительным фитнесом;</li> <li>- методы контроля за функциональным состоянием занимающихся в области рекреационно-оздоровительного фитнеса</li> </ul>	4 семестр		
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать средства и методы в ходе решения обучающих задач в рекреационно-оздоровительном фитнесе;</li> <li>- применять различные методы контроля и коррекции функционального состояния занимающихся на основе объективных данных.</li> </ul>	4 семестр		
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средствами и приемами рекреационно-оздоровительной деятельности для укрепления и поддержания здоровья занимающихся;</li> <li>– владеть современными способами анализа и коррекции за состоянием здоровья занимающихся.</li> </ul>	4 семестр		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Современные технологии в оздоровительном фитнесе»

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа. 2 – лекции, 24 - практических занятий, 46 - самостоятельных.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

№	Разделы курса по выбору «Фитнес технологии»	4 семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
1.	<b>Раздел 1.</b> Общие основы теории и методики фитнес-технологий		2		6		
2	Тема 1.1. Краткий исторический обзор.Состояние развития рекреационно-оздоровительного фитнеса на современном этапе		2		6		
3	<b>Раздел 2.</b> Технология проведения групповых программ			8	8		
4	Тема 2.1. Основы хореографии классической аэробики. Базовые шаги и их модификации.			4	4		
5	Тема 2.2. Характеристика и основные шаги степ-аэробики			4	4		

6	<b>Раздел 3.</b> Методика проведения урока			<b>8</b>	<b>10</b>		
7	Тема 3.1. Принципы составления соединений, сегментов и блоков хореографических комбинаций.			4	6		
8	Тема 3.2 Методические приемы по обучению и управлению группой			4	4		
9	<b>Раздел 4.</b> Групповые программы на силу			<b>4</b>	<b>12</b>		
10	Тема 4.1. LowerBody (LB) - силовой урок для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц			2	6		
11	Тема 4.3. Barbell (BR) - тренировка со специальными штангами или бодибарами, направленная на все крупные мышечные группы.			2	6		
12	<b>Раздел 5.</b> Организационно-методические формы проведения групповых занятий по фитнесу			<b>4</b>	<b>10</b>		



13	Тема 5.1. Круговая тренировка (КТ) в оздоровительном фитнесе			2	4		
14	Тема 2.5.2. Интервальная тренировка (ИТ) в оздоровительном фитнесе. Функциональный тренинг			2	6		
<b>Всего за курс: часов 72</b>			<b>4</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	<b>Зачет</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Общие основы теории и методики фитнес-технологий

#### Тема 1.1. Краткий исторический обзор

##### Лекция

Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое, психическое здоровье. Античная концепция здоровья. Роль физической культуры в оздоровлении. Понятия «фитнес», «аэробика», «велнес». Оздоровительные системы Востока. Йога и ее разновидности. Фитнес-йога. Евро-американские направления йоги. Китайские оздоровительные системы. Европейские ритмико-пластические и танцевальные направления в оздоровительной физической культуре. Первые аэробические системы и их эволюция. Аэробика в 80-х годах XX века. Аэробика в 90-х годах XX века. Фитнес в XXI. Понятие фитнес-технологии. Высокие темпы обновления оздоровительных технологий. Реабилитационный фитнес. Рекреационный фитнес (фестивали, конкурсы, флешмобы, смартмобы и др.). Используемого специального оборудования. Опыт, накопленный в США, Великобритании, Канаде и других странах по разработке и внедрению новых фитнес-технологий. Групповые программы и их разновидности, персональные тренировки. Система «шейпинг». Фитнес-технологии со спортивной направленностью: кроссфит, разновидности тенниса (падель, сквош и др.), йога-спорт. Теория фитнес-тренировки. Особенности кардио-тренировки, силовой тренинг, функциональный тренинг в оздоровительном фитнесе. Координационная тренировка.

## *Самостоятельная работа*

Изучение специальной методической литературы, работа в Интернете.

### **Раздел 2. Технология проведения групповых программ**

Тема 2.1. Основы хореографии классической аэробики. Базовые шаги и их модификации.

#### *Методико-практические занятия*

Терминология упражнений классической аэробики. Техника выполнения основные элементы классической аэробики: ходьба и ее разновидности, Straddle, V-Step, Step-Touch, Open-Step, Toe-Touch, HeelTouch, Lurch, Cross-Step, Grapevine и др. Модификации основных элементов. Основные движения руками. Пошаговая структура освоения хореографических элементов классической аэробики: освоение терминологии, разучивание без музыкального сопровождения; выполнение элементов под музыку, повторяя 8, 4, 2, 1 раз; освоение основных движений руками; выполнение шагов с движениями руками. Особенности музыкального сопровождения занятий классической аэробикой: музыкальный размер, темп музыки, равномерность.

Методы повышения интенсивности. Основные методы повышения интенсивности: темп выполнения упражнений, амплитуда, вертикальное перемещение общего центра тяжести (ОЦТ), горизонтальные перемещения в различном направлении, выполнение основных движений с подскоком, скачком.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение техники базовых шагов хореографии классической аэробики по видеоматериалам. Закрепление умений и навыков выполнения базовых шагов и их модификаций.

Тема 2.2. Характеристика и основные шаги степ-аэробики

#### *Практические занятия*

Простота и доступность упражнений в степ-аэробике. Специфика контроля и коррекции движений. Конструкция платформы. Физиологическая характеристика степ-аэробики. Влияние высоты платформы и темпа музыкального сопровождения на нагрузку. Кинезиология степ-аэробики. Вес тела и сила реакции опоры. Работа мышц. Основные рекомендации по проведению занятий. Классификация основных элементов. Биомеханические особенности типичных элементов: разновидностей ходьбы и бега, прыжков, подскоков, скачков. Классификация основных элементов. Положение

платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ-платформы. Основные шаги: базовый шаг, V-Step, Tap Up, Tap Down Straddle Up, Turn Step, Over the Top, Corner to Corner, Lunges, T-Step, L-Step и др. Техника и методика обучения. Методы повышения интенсивности нагрузки. Изменение высоты платформы. Состав применяемых упражнений (модификации). Увеличение темпа музыки.

### ***Самостоятельная работа***

Работа с видеоматериалом. Закрепление правильной техники выполнения шагов, их модификаций под музыкальное сопровождение.

## **Раздел 3. Методика проведения урока**

Тема 3.1. Принципы составления соединений, сегментов и блоков хореографических комбинаций.

### Методико-практические занятия

Аэробно-спортивный стиль. Комбинации на основе элементов классической аэробики. Принципы составления соединений, сегментов, блоков. Линейный метод проведения упражнений. Блок метод, метод сложения. Разучивания комбинаций по методу перевернутой пирамиды, вариант разнонаправленных пирамид. Регламентированный и свободный стиль. Соблюдение принципа симметрии в аэробике. Самоконтроль действий. Фитнес-гимнастика в формате урока. Средства кондиционной гимнастики. Основные положения. Основные упражнения для различных частей тела. Способы усложнения движений. Упражнения в парах. Техника выполнения. Оказание помощи и проводки по движению. Индивидуализация в круговых программах возможна за счет изменения следующих параметров нагрузки: исходного положения в упражнении; применения различного веса отягощения; варьирования темпа выполнения упражнения; изменения амплитуды движения.

Упражнения на силу с использованием степ-платформы.

Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, задней и передней поверхности бедра. Варианты исходных и конечных положений. Методы развития силовой выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса, используя платформу в виде отягощения. Комплексные силовые программы на степ-платформе (памп-аэробика, упражнения с эспандером).

Статический стретчинг для различных групп мышц. Динамические упражнения на гибкость. Элементы йоги, применяемые для растягивания. Упражнений на гибкость в подготовительной (предстретчинг), основной и заключительной частях урока.

### ***Самостоятельная работа***

Изучение специальной литературы. Работа с видеоматериалом. Закрепление навыков проведения упражнений в соединениях. Составление комбинаций на 32-64 счета, написание конспекта, отработка методики разучивания.

## **Тема 3.2 Методические приемы по обучению и управлению группой**

### **Методико-практические занятия**

Соблюдения принципа поточности при проведении упражнений. Серийно-поточный метод. Оперативный комментарий и пояснение. Вербальные и невербальные методы управления группой. Способы построения и перестроения. Зеркальный показ. Поточный метод проведения. Прямой и обратный подсчет.

### **Самостоятельная работа**

Работа с видеоматериалом. Закрепление правильной техники выполнения упражнений на силу и гибкость. Написание конспекта силовой части урока или части урока на гибкость (по выбору).

## **Раздел 4. Групповые программы на силу**

### **Тема 4.1. LowerBody (LB)- силовой урок для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц**

#### **Методико-практические занятия**

Разминка - 5-7 мин.: базовые шаги классической аэробики, элементы суставной гимнастики. Основная часть - 40-45 мин. Примеры упражнений основной части: приседания, выпады, подъемы ног стоя и лежа, скручивания корпуса лежа, упражнения из системы Пилатеса. Количество подходов-1-2; количество повторений-12-24. Заключительная часть и упражнения на растягивание-5-7 мин. Оборудование: отягощения (гантели, бодибары), амортизаторы. UpperBody (UB) – силовой урок для тренировки мышц рук, плеч, груди, брюшного пресса и верхней части спины. Разминка - 5-7 мин.: элементы классической аэробики, элементы суставной гимнастики, йоги. Основная часть - 30-35 мин. Примеры упражнений основной части: жимы руками, наклоны, сгибание рук

на бицепс, разгибание рук на трицепс, разведение рук стоя и в наклоне вперед, скручивание туловища лежа. Количество подходов - 1-2; количество повторений - 8-12. Заключительная часть и упражнения на растягивание - 5-7 мин. Оборудование: отягощения (гантели, бодибары), амортизаторы.

#### Самостоятельная работа

Повторение анатомии силовых упражнений. Ознакомление с методом по литературным источникам и видеоматериалам.

**Тема 4.3. Barbell (BR) - тренировка со специальными штангами или бодибарами, направленная на все крупные мышечные группы.**

#### Практические занятия

Разминка-5-7 мин.; основная часть-40-45 мин. Примеры упражнений основной части: упражнения урока Lowerbody, упражнения урока Upperbody. Количество подходов - 1-2; количество повторений - 8-12. Заключительная часть; дыхательные упражнения, упражнения на растягивание - 5-7 мин. Оборудование: специальные штанги, коврики, степ-платформы.

#### Самостоятельная работа

Повторение анатомии силовых упражнений. Ознакомление с методом по литературным источникам и видеоматериалам.

**Раздел 5. Организационно-методические формы проведения групповых занятий по фитнесу**

**Тема 5.1. Круговая тренировка (КТ) в оздоровительном фитнесе**

#### Практические занятия

«Круговой формат» в фитнесе. Использование фитнес оборудования на каждой станции: набивные мячи, обручи, скакалки, слайды, фитболы, бодибары, гантели. Порядок упражнений, дозировка на каждой станции, количество кругов. Направленность групповой тренировки в оздоровительном фитнесе в зависимости от преимущественного развития тех или иных качеств: КТ на силу, КТ на выносливость, КТ на силовую выносливость, КТ для воспитания общей ловкости, координации движений. В зависимости от возраста: КТ для детей, КТ для подростков, КТ для взрослых, КТ 50+. В

зависимости от применяемых средств: КТ с партнером, КТ игрового характера, КТ + степ-аэробика, КТ + кикбоксинг и др.

### ***Самостоятельная работа***

Составить круговую тренировку с использованием малого фитнес оборудования. Повторение анатомии силовых упражнений. Ознакомление с методом по литературным источникам и видеоматериалам.

### **Тема 5.2. Интервальная тренировка (ИТ) в оздоровительном фитнесе. Функциональный тренинг**

Интервальная тренировка с применением степ-платформы, платформы BOSU. Методика построения кардио- и силовой частей. Длительность каждой части, количество частей, количество повторений силовых упражнений. Контроль за переносимостью тренировочной нагрузки, индивидуализация. Основное оборудования, применяемое в ИТ: гантели, эспандеры, гимнастические палки, бодибары, медицинские мячи. Общая характеристика программ кроссфит, табата, фитнес форте. Тестирование и индивидуальный подход.

### ***Самостоятельная работа***

Составить круговую тренировку с использованием малого фитнес оборудования. Ознакомление с программами кроссфит и табата по литературным источникам и видеоматериалам. Провести самооценку физической подготовленности, используя принятое фитнес тестирование.

## **4. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по курсу по выбору «Фитнес технологии»**

Формирующаяся педагогика компетенций, основываясь на традиционных видах учебной работы, предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Основными формами организации аудиторных занятий являются лекции и практические занятия, рационально сочетающиеся в течение всего изучаемого курса.

*На занятиях лекционного типа* закладывают знания по разделам и темам учебного материала, формируют фундамент для его последующего самостоятельного усвоения и

овладения общекультурными и профессиональными компетенциями, контролируют самостоятельную работу студентов.

*Практические занятия*, включая семинарские, методические, лабораторные, учебную практику, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию фитнес-технологий в России и эффективного средства оздоровления населения, проведению занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, организации и судейству соревнований, анализу соревновательной и тренировочной деятельности. На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование компетенций их применения в реальной практике, проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы, консультируют, обсуждают и оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

*Внеаудиторная самостоятельная работа* занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение расчетно-графических работ, контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению контрольных тренировок и зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, подготовку к судейству соревнований, выполнение курсовой и выпускной квалификационной работы. Контроль самостоятельной работы осуществляют в форме отчетов по каждому самостоятельно выполненному заданию на консультациях и в процессе аудиторных занятий, отводя на это не более 10% аудиторного времени.

### **Перечень примерных заданий для самостоятельной работы**

1. Изучить специальную методическую литературу по теме «Состояние развития оздоровительного фитнеса на современном этапе», работа в Интернете.
2. Изучить технику базовых шагов хореографии классической аэробики по видеоматериалам. Закрепить умения и навыки выполнения базовых шагов и их модификаций.
3. Закрепить технику выполнения шагов, их модификаций под музыкальное сопровождение.
4. Закрепить навыки проведения упражнений в соединениях.

5. Составить комбинации на 16-32 счета, написать конспект и отработать методику разучивания.

6. Закрепить технику выполнения упражнений на силу и гибкость. Написать конспект силовой части урока или части урока на гибкость (по выбору).

7. Повторить анатомию силовых упражнений. Ознакомиться с методом Пилатеса по литературным источникам и видеоматериалам.

8. Повторить анатомию силовых упражнений. Ознакомиться с методом по литературным источникам и видеоматериалам.

9. Повторить анатомию силовых упражнений. Ознакомиться с методом по литературным источникам и видеоматериалам.

## **2.7. Примерная тематика рефератов**

1. Развитие аэробики и фитнеса: исторический аспект.
2. Современные аспекты фитнес-технологии
2. Кондиционная гимнастика: её место в системе оздоровительных видов гимнастики и фитнесе.
3. Технология классической аэробики.
4. Технология степ-аэробики.
5. Технология силовых видов аэробики и фитнеса.
6. Структура урока классической аэробики.
7. Особенности проведения занятий степ-аэробикой.
8. Типы силовых групповых программ в фитнесе.
9. Методы определения рабочей частоты сердечных сокращений при проведении занятий.
12. Техника безопасности при проведении занятий по фитнесу (на примере групповых программ).
13. Здоровый образ жизни и его составляющие.



14. Характеристика основных методов разучивания композиций фитнес-хореографии.

## **2.8. Примерный перечень вопросов к зачёту**

1. Определение и краткая историческая справка понятий фитнес, велнес, аэробика.
2. Оздоровительный фитнес как массовое направление физического воспитания. Современные фитнес-технологии.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Терминология в фитнесе.
5. Классификация различных видов базовых групповых программ.
6. Стретчинг как система упражнений на растягивание (направленность, задачи, содержание, особенности проведения).
7. Место упражнений на растягивание в силовых программ
8. Классическая аэробика. Общая характеристика, классификация.
9. Степ-аэробика. Общая характеристика.
10. Структура урока аэробики. Особенности организации и методики проведения отдельных частей урока.
11. Основные виды групповых силовых программ в фитнесе.
12. Методы тестирования физической подготовки в оздоровительном фитнесе.
13. Правила безопасности проведения занятий фитнесом.
14. Характеристика силовой тренировки с использованием малого оборудования (направленность, отличительные особенности, задачи, средства и методы тренировки).
15. Значение и особенности использования музыкального сопровождения в оздоровительной аэробике.
16. Особенности хореографии в аэробике. Методика составления и разучивания комбинаций.
17. Оздоровительная аэробика низкой и высокой интенсивности.

18. Методика и техника силовых упражнений с гантелями и бодибарами.
19. Методы изменения интенсивности занятия оздоровительной аэробикой с помощью различной хореографии.
20. Методика разучивания комбинаций в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в оздоровительной аэробике.
21. Вербальные команды и специфическая жестикация преподавателя оздоровительной аэробики.
22. Управление группой на занятиях по оздоровительной аэробике.
23. Контроль физического состояния клиентов.
24. Правила проведения занятий на степ-платформе.

#### **V. ФОРМА И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ КУРСА ПО ВЫБОРУ**

При выполнении всех требований успешно освоивший данный учебный курс получает зачет.

#### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА**

№ п/п	Вид работы	Оценка в баллах
1	Посещение занятий	30 баллов
2	Самостоятельная работа «Общие теоретические основы фитнес-технологий»	10 баллов
3	Самостоятельная работа «Классификация и терминология базовых элементов классической аэробики и степ-аэробики»	10 баллов
4	Практическая работа по подбору, техники исполнения силовых упражнений	10 баллов
5	Практическая работа по проведению силовых упражнений круговым и интервальным методам	10 баллов
6	Сдача зачета	30 баллов

Для получения зачета необходимо набрать **более 61 балла**.

В случае если студент не смог посетить занятия **по уважительной причине**, ему дается возможность набрать необходимые баллы. Для этого необходимо написать реферат (каждому студенту дается возможность написать и защитить не более 2 рефератов). Максимальная оценка за реферат – 15 баллов. Темы рефератов должны быть согласованы

с преподавателем. Практические, самостоятельные и контрольные работы сдаются вместе с остальными задолжниками.

#### **Для допуска к сдаче зачета студент должен:**

1. Знать теоретический материал в объеме учебной программы, сдать текущие микрозачеты по пройденным темам.

2. Знать классификацию и терминологию базовых элементов хореографии классической аэробики и степ-аэробики.

3. Владеть следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:

- проведение комбинации на 32-64 счета на основе элементов фитнес хореографии.
- объяснение и демонстрация силовых упражнений и упражнений на гибкость в формате урока классической аэробики, степ-аэробики или силового урока (по выбору).

4. Владеть умениями и навыками управления группой.

### **У. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **5.1. Рекомендуемая литература (основная)**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. 7. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. –304 с.

2. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика. Том 1/. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.:ФАР. – М. 2002. – 230 с.

3. Лисицкая Т.С. Аэробика. Частные методики. Том 11/ Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.:ФАР. – М. 2002. – 218 с.

4. Менхин Ю.В. Оздоровительные виды гимнастики: Учебное пособие для студентов вузов / Менхин Ю.В., Менхин А.В. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. –304 с.

5. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 331 с.

6. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.:Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.

7. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес/ Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Киев.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

#### **5.1. Рекомендуемая литература (дополнительная)**

1. Аэробика: журнал для профессиональных инструкторов: выпуски 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004 г.г.

2. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / Фурманов А.Г., Юсла М.Б. – МН.: Тесей, 2003. – 528 с.

5.3. Перечень обучающих, контролируемых компьютерных программ, диафильмов, кино- и телефильмов, мультимедиа и т.п., название и координаты поиска

Интернет ресурсы:

[www.jv.ru](http://www.jv.ru);  
[www.fitimage.ru](http://www.fitimage.ru)

JustSport.info

<http://wefit.ru/>

#### **УІ. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Комплект оборудования спортивного зала для занятий аэробикой и фитнесом:

- гимнастические снаряды массового типа:
- гимнастические стенки (не менее 10 пролётов) – 3 шт;
- гимнастические скамейки 4 метра - 20 шт;
- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи малые, средние, набивные;
- степ-платформы – 12 шт.
- бодибары – 12 шт.
- гантели, весом 1кг – 24 шт.
- видео-класс с комплектом проекционной аппаратуры.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА



по курсу по выбору «**ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ**» \_\_\_ для обучающихся по  
направление подготовки 49.03.01

«Физическая культура»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМгимнастики\_\_\_\_\_.

Сроки изучения курса по выбору «Фитнес технологии» - 4 семестр

Форма аттестации: *зачёт*

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

Виды текущего контроля в первом семестре	Сроки проведения	Кол-во баллов
1. Посещение занятий	в течение сессии	10
2. Выполнение требований по профессиональной физической подготовке	в течение сессии	10
3. Практические задания, задачи, расчетно-графические и контрольные работы:	в течение сессии	15

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Написание реферата по истории фитнеса.</li> <li>• Контрольная работа по терминологии классической аэробики.</li> <li>• Составление комбинации по степ аэробики</li> <li>• Микрозачеты по силовым групповым видам фитнеса</li> <li>• Составление и проведение комбинации на 32 счета классической аэробики.</li> </ul>		
4. Письменная работа по теме «Тенденции и перспективы развития фитнес технологий»	в течение сессии	10
5. Написание конспектов занятий, рабочей документации к занятию по спортивной аэробике  Написание реферата	в течение сессии	5  10
6. Контрольные нормативы, микрозачеты	в течение сессии	10
7. Рубежный контроль методических навыков проведения упражнений классической аэробики в системе нон-стоп.	в течение сессии	10
8. Зачет	по расписанию	20
<b>Итого:</b>		<b>100</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 экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-	2		3	4	5	

цифровое выражение оценки	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	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	Незачтено		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

## Аннотация курса по выбору



### «Б.1.В.ДВ.5.1 «Фитнес технологии»

для студентов направление подготовки 49.03.01  
«Педагогическое образование»

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

**Общая трудоемкость дисциплины: 2 з.е., 72 часа**

Форма контроля: *зачет*

Предполагаемый(е) семестр(ы): *4 семестр*

Целью освоения курса по выбору «Фитнес технологии» является освоение теоретического, методического и учебно-практического материала с целью подготовки приобретения первичных знаний порекреационно-оздоровительному фитнесу для работы на начальном этапе в фитнес-центрах, клубах, оздоровительных центрах, общеобразовательных школах и других образовательных учебных заведениях, владеющих передовыми знаниями, соответствующими научному уровню данного вида спорта в нашей стране и за рубежом.

В результате освоения курса по выбору (компетенция ПК-6) обучающийся должен:

Знать:

- сущность и социальную значимость рекреационно-оздоровительного фитнеса и аэробики, их взаимосвязь в системе знаний;
- историю, социальную сущность, структуру и функции фитнеса, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса;
- средства и методы, организационные основы проведения занятий по рекреационно-оздоровительному фитнесу.



-материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной деятельности в фитнесе;

**Уметь:**

-использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

-определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;

- грамотно использовать в своей деятельности профессиональную лексику;

-использовать разнообразные, в том числе современные, технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в формате рекреационного фитнеса.

**Владеть:**

-приемами определения общих и конкретных целей и задач в сфере фитнеса как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;

- методами планирования различных форм в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

Ниже приводится структура и содержание курса по выбору «Фитнес технологии» (очная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа. 2 – лекции, 24 - практических занятий 46самостоятельных.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

№	Разделы курса по выбору «Фитнес технологии»	4 семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	

1.	<b>Раздел 1.</b> Общие основы теории и методики фитнес-технологий		<b>2</b>		<b>6</b>		
2	Тема 1.1. Краткий исторический обзор.Состояние развития рекреационно-оздоровительного фитнеса на современном этапе		2		6		
3	<b>Раздел 2.</b> Технология проведения групповых программ			<b>8</b>	<b>8</b>		
4	Тема 2.1. Основы хореографии классической аэробики. Базовые шаги и их модификации.			4	4		
5	Тема 2.2. Характеристика и основные шаги степ-аэробики			4	4		
6	<b>Раздел 3.</b> Методика проведения урока			<b>8</b>	<b>10</b>		
7	Тема 3.1. Принципы составления соединений, сегментов и блоков хореографических комбинаций.			4	6		
8	Тема 3.2 Методические приемы по обучению и управлению группой			4	4		

9	Раздел 4. Групповые программы на силу			4	12		
10	Тема 4.1. LowerBody (LB) - силовой урок для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц			2	6		
11	Тема 4.3. Barbell (BR) - тренировка со специальными штангами или бодибарами, направленная на все крупные мышечные группы.			2	6		
12	Раздел 5. Организационно-методические формы проведения групповых занятий по фитнесу			4	10		
13	Тема 5.1. Круговая тренировка (КТ) в оздоровительном фитнесе			2	4		
14	Тема 2.5.2. Интервальная тренировка (ИТ) в оздоровительном фитнесе. Функциональный тренинг			2	6		
<b>Всего за курс: часов 72</b>			<b>4</b>	<b>24</b>	<b>46</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 спортивного и синхронного плавания,  
акваэробики, прыжков в воду и водного поло**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.5.2 Оздоровительное плавание»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «21» апреля 2016г.

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 «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло  
Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

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

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

Рецензент:

---

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

**1. Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.5.2 Оздоровительное плавание»:** подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Б1.В.ДВ.5.2 Оздоровительное плавание» относится к Блоку 1 вариативной части основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП)).

Изучение дисциплины «Б1.Б.27 Плавание» должно предшествовать данной дисциплине.

Программа дисциплины «Б1.В.ДВ.5.2 Оздоровительное плавание» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО и учебный план по направлению подготовки 49.03.01.

Дисциплина «Б1.В.ДВ.5.2 Оздоровительное плавание», являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о

теоретических основах 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	Ускоренная заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-7</b>	<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.	4	5	6
	<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.	4	5	6
	<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.	4	5	6
<b>ПК-3</b>	<b>Знать:</b>	4	5	6



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к содержанию образовательных программ;</li> <li>- рабочие документы планирования педагогического процесса;</li> <li>- цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.</li> </ul>			
	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ;</li> <li>- разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.</li> </ul>	4	5	6
	<b>Владеть:</b> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.	4	5	6
<b>ПК-5</b>	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.</li> </ul>	4	5	6
	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.</li> <li>- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.</li> </ul>	4	5	6
	<b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся;</li> <li>- комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.</li> </ul>	4	5	6

#### 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	Введение в дисциплину. Техника	4			4		

	безопасности при организации и проведении занятий в бассейне						
2	Техника спортивных способов плавания	4		8	14		
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	4		8	10		
4	Особенности применения средств плавания в различных возрастных группах	4	2	4	8		
5	Спасение тонущих и реанимация при утоплении	4		4	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>24</b>	<b>46</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная, заочная ускоренная формы обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	5,6			4		
2	Техника спортивных способов плавания	5,6		2	18		
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	5,6	1	1	16		
4	Особенности применения средств плавания в различных возрастных группах	5,6	1	2	16		
5	Прикладное плавание. Спасение тонущих и реанимация при утоплении	5,6		1	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>Зачет</b>

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительное плавание».

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

Практическая часть:

1. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс; баттерфляй (дельфин).
2. Методика обучения плаванию: написание 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 занятий 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.
39. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию в условиях бассейна.
40. Профилактика травматизма на занятиях по плаванию в бассейне.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.5.2 Оздоровительное плавание».**

а) Основная литература:

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

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 «Оздоровительное плавание», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1.Операционная система – Microsoft Windows.

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

5.Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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

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

***Отечественные базы данных:***

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

2. Национальный цифровой ресурс «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)

### **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.ДВ5.2 Оздоровительное плавание» для обучающихся института спорта и физического воспитания направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка», очной, заочной, 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: 4 семестр (очная форма обучения), 5 семестр (заочная ускоренная форма), 6 семестр (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	Выполнение контрольного норматива (50м кроль на груди)	в течение семестра	5
2.	Выполнение контрольного норматива (50м кроль на спине)		5
3.	Выполнение контрольного норматива (50м брасс)		5
4.	Выполнение контрольного норматива (25м дельфин)		5
5.	Написание конспекта по теме «Обучение спортивным способам плавания»		5
6.	Проведение части урока по теме «Обучение спортивному способу плавания»		5
7.	Выполнение контрольного норматива (50м транспортировка тонущего)		10
8.	Выполнение приемов по оказанию доврачебной помощи при утоплении		10
9.	Выполнение контрольного норматива (непрерывное плавание 1000м)		10
10.	Выполнение контрольного норматива (600м переменное плавание)		10
11.	Посещение занятий		10
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>

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

	<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 «Обучения 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.5.2 Оздоровительное плавание»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины «Б1.В.ДВ.5.2 Оздоровительное плавание»** составляет 2 зачетные единицы.

**2.Семестры освоения дисциплины:** 4 семестр (очная форма), 5 семестр (заочная ускоренная форма), 6 семестр (заочная форма) обучения

**3.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.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Ускоренная заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-7</b>	<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.	4	5	6
	<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.	4	5	6
	<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.	4	5	6
<b>ПК-3</b>	<b>Знать:</b> - требования к содержанию образовательных программ;	4	5	6

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рабочие документы планирования педагогического процесса;</li> <li>- цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.</li> </ul>			
	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ;</li> <li>- разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.</li> </ul>	4	5	6
	<b>Владеть:</b> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.	4	5	6
<b>ПК-5</b>	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.</li> </ul>	4	5	6
	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.</li> <li>- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.</li> </ul>	4	5	6
	<b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся;</li> <li>- комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.</li> </ul>	4	5	6

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	4			4		

2	Техника спортивных способов плавания	4		10	14		
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	4		10	10		
4	Особенности применения средств плавания в различных возрастных группах	4	2	8	8		
5	Спасение тонущих и реанимация при утоплении	4		4	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>24</b>	<b>46</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная ускоренная форма (5 семестр), Заочная форма (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	5,6			4		
2	Техника спортивных способов плавания	5,6		2	18		
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	5,6	1	1	16		
4	Особенности применения средств плавания в различных возрастных группах	5,6	1	2	16		
5	Прикладное плавание. Спасение тонущих и реанимация при утоплении	5,6		1	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</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 стрелковых видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.5.3 «Стрелковый спорт»**

(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, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*  
Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

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

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

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

Составитель:

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

Рецензент:

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



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

Основной целью освоения дисциплины (модуля) является овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками, необходимыми будущим специалистам в их профессиональной деятельности.

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

Программа предназначена для подготовки специалистов в области физической культуры с академической степенью «бакалавр». Программный материал реализуется на 2 и 4 курсах в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов с учетом материально-технического обеспечения кафедры, а также на основе междисциплинарных связей учебного плана. Программный материал расширяет диапазон информации, закрепляя и совершенствуя приобретенные навыки. Программа предусматривает:

изучение истории возникновения и развития стрелковых видов спорта; материальной части спортивного стрелкового оружия, баллистики, нормативно-правовых документов, регламентирующих оборот оружия в Российской Федерации; основ выполнения прицельного выстрела, техники стрельбы из винтовки, методики обучения технике стрельбы из винтовки, правил соревнований по пулевой стрельбе, вопросов организации и проведения соревнований.

**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	Заочная (ускоренная) форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>				
	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта.	4	6	5
	<i>Уметь:</i> Проводить учебные занятия по стрельбе.			
	<i>Владеть:</i> Образовательными стандартами			
<b>ОПК-8</b>	<i>Уметь:</i> Организовывать и проводить соревнования.	4	6	5
	<i>Владеть:</i> Правилами судейства по стрельбе.			
<b>ПК-6</b>	<i>Уметь:</i> Обеспечивать технику безопасности при	4	6	5

	проведении занятий			
	<i>Владеть:</i> владеть навыками организации и проведения спортивных мероприятий.	4		

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

#### Очная форма обучения

Разделы и темы дисциплины	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	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1. Общие теоретические основы стрелкового спорта</b>	четвертый					
Тема 1.1 Введение в специальность		2	2			
Тема 1.2 Стрелковое спортивное оружие			2	6		
Тема 1.3 История развития стрелковых видов спорта			2	4		Реферат
Тема 1.4 Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбище			2			Контрольная работа
Тема 1.5. Внутренняя и внешняя баллистика .			2	6		Реферат
Тема 1.6. Правила соревнований и соревновательные упражнения при стрельбе из винтовок			2	4		Устный опрос
Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятий стрелковыми видами спорта					6	Устный опрос
<b>Модуль 2. Основы техники выполнения прицельного выстрела</b>						
Тема 2.1. Теоретические основы техники выполнения прицельного выстрела			2	4		
Тема 2.2. Техника стрельбы из м/к винтовки «лежа»			4	6		Теоретический и практический зачет
Тема 2.3. Техника стрельбы из пневматической винтовки			2	4		
<b>Модуль 3. Методика обучения</b>						
Тема.3.1. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовок			4	6		Устный опрос
Всего часов: 72		2	24	46		Зачет

## Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

### Заочная форма обучения

Разделы и темы дисциплины	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	2	3	4	5	6	7

<b>Модуль 1. Общие теоретические основы стрелкового спорта</b>	Шестой					
Тема 1.1 Введение в специальность		1				
Тема 1.2 Стрелковое спортивное оружие		1		5		
Тема 1.3 История развития стрелковых видов спорта				5		Реферат
Тема 1.4 Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбище				2		Контрольная работа
Тема 1.5. Внутренняя и внешняя баллистика .				8		Реферат
Тема 1.6. Правила соревнований и соревновательные упражнения при стрельбе из винтовок				6		Устный опрос
Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятий стрелковыми видами спорта				4		Устный опрос
<b>Модуль 2. Основы техники выполнения прицельного выстрела</b>						
Тема 2.1. Теоретические основы техники выполнения прицельного выстрела				4		
Тема 2.2. Техника стрельбы из м/к винтовки «лежа»			2	12		Теоретический и практический зачет
Тема 2.3. Техника стрельбы из пневматической винтовки			2	10		
<b>Модуль 3. Методика обучения</b>						
Тема.3.1. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовок			2	8		Устный опрос
Всего часов: 72		2	6	64		зачет

## Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

Разделы и темы дисциплины	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	2	3	4	5	6	7

<b>Модуль 1. Общие теоретические основы стрелкового спорта</b>	<b>п</b> <b>я</b> <b>т</b> <b>ы</b> <b>й</b>						
Тема 1.1 Введение в специальность		<b>1</b>					
Тема 1.2 Стрелковое спортивное оружие		<b>1</b>			<b>5</b>		
Тема 1.3 История развития стрелковых видов спорта					<b>5</b>		Реферат
Тема 1.4 Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбище					<b>2</b>		Контрольная работа
Тема 1.5. Внутренняя и внешняя баллистика .					<b>8</b>		Реферат
Тема 1.6. Правила соревнований и соревновательные упражнения при стрельбе из винтовок					<b>6</b>		Устный опрос
Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятий стрелковыми видами спорта					<b>4</b>		Устный опрос
<b>Модуль 2. Основы техники выполнения прицельного выстрела</b>							
Тема 2.1. Теоретические основы техники выполнения прицельного выстрела					<b>4</b>		
Тема 2.2. Техника стрельбы из м/к винтовки «лежа»			<b>2</b>		<b>12</b>		Теоретический и практический зачет
Тема 2.3. Техника стрельбы из пневматической винтовки			<b>2</b>		<b>10</b>		
<b>Модуль 3. Методика обучения</b>							
Тема.3.1. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовок			<b>2</b>		<b>8</b>		Устный опрос
Всего часов: 72			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>зачет</b>

## **Модуль 1. Общие теоретические основы стрелкового спорта**

### **Тема 1.1. Введение в специальность**

Предмет, задачи и содержание курса. Организация изучения курса «Стрелковый спорт». Программный материал и требования по специализации. Обязанности студентов при прохождении курса. Характеристика основных знаний, умений и навыков, необходимых специализирующимся в стрелковых видах спорта.

### **Тема 1.2. Стрелковое спортивное оружие**

Виды ручного огнестрельного и пневматического оружия. Современная классификация ручного огнестрельного нарезного оружия. Калибры нарезного оружия: метрическая и дюймовая системы при определении калибра. Способы измерения калибра в гладкоствольном и нарезном оружии. Спортивное стрелковое оружие. Винтовки, пистолеты. Виды спортивных винтовок и пистолетов, их характеристики и особенности использования в различных стрелковых упражнениях.

Классификация оружия в соответствии с законом Российской Федерации «Об оружии».

Основы устройства стрелкового оружия. Виды спусковых и ударных механизмов оружия.

Классификация стрелкового спортивного оружия. Классификация современного спортивного оружия: произвольное и стандартное; длинноствольное и короткоствольное, однозарядное и полуавтоматическое. Оружие малокалиберное и крупнокалиберное. Техническая характеристика спортивного огнестрельного оружия. Пневматическое оружие и его характеристики. Оружие, используемое для различных стрелковых упражнений: в пистолетных скоростных и медленных стрельбах; в винтовочных стрельбах на различные дистанции, в том числе по движущимся мишеням. Современные образцы спортивного оружия зарубежного производства. Преимущества и конструктивные особенности спортивного оружия различных фирм и производителей.

Основы устройства стрелкового оружия. Устройство стволов стрелкового оружия. Крепление стволов со стрелковой коробкой. Ударные механизмы. Спусковые механизмы. Прицельные приспособления, их виды и принципиальное устройство.

Материальная часть 5,6 мм спортивной винтовки (на примере СМ-2, Урал – 2.) Сравнительная характеристика винтовок.

### **Тема 1.3. История развития стрелкового спорта**

История развития пулевой стрельбы. Стрелковый спорт за рубежом. Стрелковый спорт в дореволюционной России. Стрелковый спорт в первые годы Советской власти. Роль Всеобуча в развитии стрелкового спорта. Рост массовости стрелкового спорта за счет подготовки и сдачи норм на значок «Ворошиловский стрелок». Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» и его значение в развитии стрелкового спорта. Развитие стрелкового спорта в системе добровольных спортивных обществ в довоенный период. Участие советских стрелков в подготовке снайперов в Великой Отечественной войне.

Развитие стрелкового спорта в послевоенный период. Участие советских и российских стрелков в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Современное состояние стрелкового спорта в России и за рубежом.

#### **Тема 1.4. Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбище**

Значение мер безопасности. Получение оружия и боеприпасов со склада. Переноска оружия. Меры безопасности при подготовке к стрельбе. Обращение с оружием на линии огня. Обязанности тренера. Проверка оружия в перерывах при стрельбе и после окончания стрельбы. Уборка рабочего места. Меры безопасности при возвращении оружия на склад. Чистка и смазка оружия. Сдача зачета по мерам безопасности.

#### **Тема 1. 5. Внутренняя и внешняя баллистика**

Предмет изучения баллистики. Внутренняя баллистика. Процесс горения. Виды взрывчатых веществ и классификация взрывчатых веществ по их применению. Виды порохов, их физико-химические свойства и влияние на баллистические характеристики. Явление выстрела. Движение пули внутри канала ствола оружия. Дульное давление. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули. Отдача оружия и образование угла вылета.

Внешняя баллистика. Образование траектории. Движение пули в безвоздушном пространстве. Движение пули в воздушном пространстве. Вращение пули. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, ее формы и поперечной нагрузки. Элементы траектории в зависимости от метеорологических условий. Рассеивание пуль.

#### **Тема 1. 6. Правила соревнований и соревновательные упражнения при стрельбе из винтовок.**

Структура правил соревнований по пулевой стрельбе. Состав судейской коллегии. Функциональные обязанности судей. . Права и обязанности стрелков Требования, предъявляемые к спортивным винтовкам. Требования, предъявляемые, согласно правилам, к стрелковому инвентарю, оборудованию и стрелковой одежде.

Упражнения для стрельбы из пневматической, малокалиберной, крупнокалиберной винтовки. Правила выполнения упражнений, время на стрельбу, количество пробных и зачетных выстрелов, количество пробных и зачетных мишеней. Требования, предъявляемые к стрелку, согласно правилам, при проведении стрельб.

#### **Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятия стрелковыми видами спорта**

Требования, предъявляемые к тирам и стрельбищам техническими комиссиями международных федераций и Федерациями по стрелковым видам спорта России.

Тир и стрельбище - устройство и назначение. Виды и типы тиров. Основные требования к тирам и стрельбищам: размеры стрелковых павильонов, освещение, звукоизоляция, пулеулавливатели, вентиляция, отопление, механизация и автоматизация, оборудование огневой зоны и блиндажа. Вспомогательные сооружения: помещения для хранения оружия, чистки оружия, мастерские, учебные классы, раздевалки, душевые и др.

Инвентарь и оборудование тиров и стрельбищ. Их содержание, эксплуатация, штаты, пропускная способность. Ведущие тир и стрельбища в России.

Табель основного спортивного инвентаря. Варианты размещения и крепления автоматических установок, пулеулавливателей. Тренажеры. Изготовление и ремонт специального оборудования. Арендные ставки. Технические, коммерческие, учебно-методические вопросы эксплуатации тиров и стрельбищ.

## **Модуль 2. Основы техники выполнения прицельного выстрела**

### **Тема 2.1. Теоретические основы техники выполнения прицельного выстрела**

Понятие о прицельном выстреле в пулевой стрельбе. Устойчивость системы «стрелок-оружие».

Теоретический анализ выстрела из винтовки. Изготовка, прицеливание, управление дыханием и управление спуском. Особенности регулирования позы стрелка в системе «стрелок-оружие». Внутренние связи в системе и управление этой системой.

Модельный выстрел. Фазы модельного выстрела: подготовительная, начальная, завершающая фазы подготовки и выполнения выстрела. Временные характеристики модельного выстрела.

### **Тема 2.2. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки «лежа»**

Элементы техники стрельбы из винтовки «лежа». Изготовка стрелка. Положение различных частей тела стрелка при стрельбе, кинематика суставных звеньев, работа опорно-двигательного аппарата для поддержания позы стрелка, степень напряженности различных мышц и обеспечение устойчивости оружия. Разновидности изготовки. Выбор наиболее рациональной изготовки с учетом анатомо-морфологических особенностей спортсмена. Управление дыханием. Режим дыхания при прицеливании. Прицеливание. Прицеливание с использованием различных типов прицелов и мушек. Работа зрительного анализатора при прицеливании. Управление спуском. Варианты управления спуском. Техника выполнения выстрела. Координация действий стрелка при выполнении выстрела. Техника выполнения серии выстрелов. Вспомогательные действия между выстрелами, временные интервалы между выстрелами в серии.

Особенности техники стрельбы из малокалиберной винтовки «лежа» с ремня. Изучение различных видов изготовок. Выбор наиболее рациональной изготовки. Определение наиболее характерных ошибок в изготовке и методы их устранения. Определение наиболее рационального режима дыхания. Изучение техники прицеливания с различными прицельными приспособлениями. Вариант управления спуском. Изучение техники выполнения выстрела, серии выстрелов. Выявление ошибок и причин их возникновения.

## **Тема 2.3. Техника стрельбы из пневматической винтовки**

Элементы техники стрельбы из пневматической винтовки. Особенности и различия в технике при стрельбе из пневматической винтовки от стрельбы «стоя» из малокалиберной винтовки.

Изготовка стрелка и ее особенности. Управление дыханием как элемент техники. Особенности прицеливания. Управление спуском.

Координация действий стрелка при выполнении выстрела. Техника выполнения серии выстрелов.

Особенности техники стрельбы из пневматической винтовки. Элементы изготовки: положение ног, туловища, головы, рук. Работа мышц. Выбор наиболее рациональной изготовки. Определение наиболее характерных ошибок и методы их устранения. Выбор наиболее рационального режима дыхания при выполнении выстрела. Особенности прицеливания. Подбор мушки и величины диоптра. Управление спуском. Варианты нажима на спусковой крючок. Характер спуска. Подбор наиболее подходящего спуска в зависимости от «особенностей» стрелка (анатомических, периода подготовки, квалификации). Техника выполнения выстрела. Особенности техники выполнения серии выстрелов и целого упражнения.

## **Модуль 3. Методика обучения**

### **Тема 3.1. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовок**

Структура процесса обучения технике стрельбы. Этапы ознакомления с техникой выполнения выстрела, детальное разучивание движений и действий (в целом или по частям), их закрепление и совершенствование. Схемы изучения элементов техники и взаимодействия тренера с обучаемым. Комплекс методических приемов, предупреждающих и исправляющих ошибки стрелка. Характеристика и формирование двигательных навыков стрелков. Перенос навыков. Принципы построения учебного процесса: сознательность и активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

Методы обучения: метод слова (объяснения, рассказ, беседа), метод показа, метод упражнений, игровой метод, метод сопряженного воздействия.

Методика обучения технике выполнения выстрела. Последовательность освоения элементов и действий. Методика обучения элементам техники: изготовке, управлению дыханием, прицеливанию, управлению спуском. Методические приемы, приспособления, устройства и приборы, применяемые при обучении. Характеристика действий тренера при обучении технике выполнения выстрела. Анализ и исправление ошибок в стрельбе. Особенности обучения стрельбе из малокалиберной спортивной винтовки.

Использование тренажерных комплексов в процессе обучения (на примере СКАТТ).

Организационные формы проведения учебной и тренировочной работы со стрелками. Типы занятий в зависимости от преимущественной направленности педагогического процесса: учебные, учебно-тренировочные, контрольные и др. Требования к индивидуальному и групповому уроку. Особенности проведения отдельных частей занятия. Подготовка плана-конспекта тренировочного занятия по стрельбе.



Методика обучения отдельным элементам техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки «лежа» и из пневматической винтовки. Последовательность обучения. Обучение положению ног, туловища, рук, головы. Обучение проверке правильности изготовления (ориентирование ее на мишень), прикладке оружия, задержке дыхания, прицеливанию, управлению спуском, выполнению выстрела. Основные методические приемы, приспособления, устройства и приборы, применяемые при обучении в стрельбе из разных положений. Особенности методики обучения стрельбе из пневматической винтовки. Анализ и исправление основных ошибок в стрельбе.

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

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

- контрольные вопросы,
- рефераты,
- задания для практических занятий.

#### **Темы рефератов**

Теоретические основы внутренней и внешней баллистики.

Основы техники выполнения выстрела из винтовки.

#### **Контрольные вопросы**

1. Возникновение и развитие стрелкового оружия.
2. Значение выступления российских и советских стрелков на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для популяризации вида спорта.
3. История развития пулевой стрельбы как вида спорта.
4. Развитие пулевой стрельбы в СССР: первые спортивные секции, организации, соревнования и т.д.
5. Достижения советских и российских стрелков на крупнейших международных соревнованиях.
6. Правила поведения стрелка в тире и на стрельбище.
7. Правила поведения стрелка на линии огня.
8. Правила переноса, транспортировки оружия и обращения с ним.
9. Основные части винтовок.
10. Меры обеспечения безопасности во время тренировки и соревнований.
11. Краткая характеристика мест занятий пулевой стрельбой.
12. Спортивное оружие, используемое в пулевой стрельбе.
13. Краткая характеристика боеприпасов, используемых в пулевой стрельбе.
14. Устройство и краткая характеристика унитарного патрона.
15. Прицельные приспособления и их характеристики.
16. Элементы техники стрельбы из винтовки лёжа.
17. Экипировка стрелка (одежда, обувь, и т. д.)
18. Основные элементы техники выполнения выстрела в пулевой стрельбе.
19. Понятие о прицельном выстреле, СТП (средняя точка попадания).
20. Определение СТП, расчёт и внесение поправок.
21. Классификация оружия в соответствии с законом РФ «Об оружии».
22. Правила соревнований при выполнении винтовочных упражнений.

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

а) основная литература:

1. Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба / Ю.Н.Шилин , А.А.Насонова -М.: ТВТ Дивизион, 2012.
2. Шилин Ю.Н Спортивная стрельба из лука / Ю.Н.Шилин , Е.Н.Белевич -М.: ТВТ Дивизион, 2011.

---

б) дополнительная литература:

- 1.Иванова М.П., Шилин Ю.Н. Изменение коркового моторного потенциала под влиянием психорегулирующих тренировок для повышения спортивных результатов / М.П.Иванова, Ю.Н.Шилин – М.: Теория и практика физической культуры, 1983, № 12.
4. Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте: Сборник научных материалов. - Воронеж, 2000. – 4-17с.
5. Полякова Т.Д. Средства и методы повышения концентрации внимания стрелков: Методические рекомендации / Т.Д.Полякова, М.Д.Рудина - Минск, 1990.-170с.
6. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер / Л.М.Вайнштейн - М.: ДОСААФ, 1977.
7. Володина И.С. Подготовка стрелка-спортсмена / И.С.Володина - М.: РГАФК, 1995.
8. 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.
9. Гаччиладзе Я.В. Физическая подготовка стрелка / Я.В.Гаччиладзе, В.А.Орлов - М.: ДОСААФ, 1984.
- 10.Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я.Жилина - М.: ДОСААФ, 1986.
- 11.Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А.Иткис - М.: ДОСААФ, 1982.
- 12.Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания / А.Я.Корх - М.: ФиС, 1986.
- 13..Корх А.Я. Спортивная стрельба / А.Я.Корх - М.: ФиС, 1987.
- 14.Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я.Корх - М.: Терра-Спорт, 2000.
- 15.Корх А.Я.Организация самостоятельной работы в физкультурных вузах (творческая тетрадь) / А.Я.Корх , Е.Д.Скальская - М.: ГЦОЛИФК, 1989.
- 16.Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе / А.Я.Корх - М.: ДОСААФ, 1973.
- 18.Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А.Юрьев - М.: ФиС, 1973.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы: [shooting-russia.ru](http://shooting-russia.ru)

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

1. средства защиты слуха (наушники);
2. зрительные трубы;
3. малокалиберные стандартные спортивные винтовки калибра 5,6мм;
4. пневматические спортивные винтовки калибра 4,5мм;
5. спортивные патроны калибра 5,6 мм;
6. пульки для пневматических винтовок калибра 4,5мм;
7. наборы мушек различных размеров;
8. стрелковые электронные тренажеры «СКАТТ»;

9. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из малокалиберных винтовок;
10. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из пневматических винтовок;
11. стрелковые куртки;
12. ружейные ремни;
13. стрелковые винтовочные перчатки;
14. стрелковые коврики;
15. бумажные мишени;
16. стрелковый 50-ти метровый тир, оборудованный для стрельбы из спортивных винтовок;
17. охраняемая комната хранения оружия и патронов (КХО);
18. оружейная мастерская для мелкого ремонта и наладки спортивных винтовок;
19. учебный класс,
20. тематические плакаты по стрелковому спорту;
21. материалы и оборудование для чистки и обслуживания оружия;
22. набор судейских инструментов, применяемых в стрелковом спорте;
23. документация для обеспечения практических стрельб, в соответствии с требованиями российского законодательства, регламентирующего оборот оружия и патронов;
24. оргтехника;
25. видеоматериалы по стрелковому оружию и спорту.

#### **Расчет потребного количества оружия и патронов.**

<b>СПОРТИВНОЕ ОРУЖИЕ</b> (количество на одного занимающегося в год)	
Спортивная винтовка 5,6 мм	1 шт.
Спортивная пневматическая винтовка 4,5 мм	1 шт.
<b>ПАТРОНЫ, ПУЛИ</b> (количество на одного занимающегося на один год)	
Патроны спортивные 5,6 мм	100 шт.
Пули к пневматическому оружию 4,5 мм	50 шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Стрелковый спорт»  
для студентов института спорта и физического воспитания 4 курса 12 группы  
обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»  
профиль «Спортивная подготовка» дневной и заочной формы обучения .

Кафедра ТиМ стрелковых видов спорта.  
Сроки изучения дисциплины: 7 семестр.  
Форма промежуточного аттестации – зачёт.

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

<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Кол-во баллов</b>
1. микро зачеты по теоретическому материалу: - по технике безопасности; - по материальной части оружия; -реферат - по технике стрельбы из винтовки в изготовке «лежа»; -реферат - методика начального обучения стрельбе из винтовки.	2 неделя 3 неделя 4 неделя Посленее занятие	5-10 5-10 5-10 5-10
2. сдача контрольных нормативов (практический зачет по стрельбе «лежа» из винтовки СМ-2).	Посденя неделя	25
3. посещение занятий.	весь период	15 (1 зан.3 балла)
4. сдача зачета.	По расписанию	20
<b>ИТОГО</b>		Макс.100 баллов

### Ш. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся 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 стрелковых видов спорта**

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

**«Б1.В.ДВ.5.3 «Стрелковый спорт»**  
(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, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*  
Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы.**
2. **Семестры освоения дисциплины (модуля): 8.**
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** Основной целью освоения дисциплины (модуля) является овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками, необходимыми будущим специалистам в их профессиональной деятельности.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

*Знать:* - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта.

*Уметь:* Проводить учебные занятия по стрельбе.

*Владеть:* Образовательными стандартами

*Уметь:* Организовывать и проводить соревнования.

*Владеть:* Правилами судейства по стрельбе.

*Уметь:* Обеспечивать технику безопасности при проведении занятий

*Владеть:* владеть навыками организации и проведения спортивных мероприятий.

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

Очная форма обучения.

### **Очная форма обучения**

Разделы и темы дисциплины	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	2	3	4	5	6	7	
<b>Модуль 1. Общие теоретические основы стрелкового спорта</b>	<b>четвертый</b>						
Тема 1.1 Введение в специальность		2	2				
Тема 1.2 Стрелковое спортивное оружие			2	6			
Тема 1.3 История развития стрелковых видов спорта				2	4		Реферат
Тема 1.4 Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбище				2			Контрольная работа
Тема 1.5. Внутренняя и внешняя баллистика .			2	6		Реферат	

Тема 1.6. Правила соревнований и соревновательные упражнения при стрельбе из винтовок		2	4		Устный опрос
Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятий стрелковыми видами спорта			6		Устный опрос
<b>Модуль 2. Основы техники выполнения прицельного выстрела</b>					
Тема 2.1. Теоретические основы техники выполнения прицельного выстрела		2	4		
Тема 2.2. Техника стрельбы из м/к винтовки «лежа»		4	6		Теоретический и практический зачет
Тема 2.3. Техника стрельбы из пневматической винтовки		2	4		
<b>Модуль 3. Методика обучения</b>					
Тема 3.1. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовок		4	6		Устный опрос
Всего часов: 72	2	26	46		Зачет

### Заочная форма обучения

Разделы и темы дисциплины	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	2	3	4	5	6	7

<b>Модуль 1. Общие теоретические основы стрелкового спорта</b>	шестой						
Тема 1.1 Введение в специальность		1					
Тема 1.2 Стрелковое спортивное оружие		1		5			
Тема 1.3 История развития стрелковых видов спорта				5			Реферат
Тема 1.4 Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбище				2			Контрольная работа
Тема 1.5. Внутренняя и внешняя баллистика .				8			Реферат
Тема 1.6. Правила соревнований и соревновательные упражнения при стрельбе из винтовок				6			Устный опрос
Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятий стрелковыми видами спорта				4			Устный опрос
<b>Модуль 2. Основы техники выполнения прицельного выстрела</b>							
Тема 2.1. Теоретические основы техники выполнения прицельного выстрела				4			
Тема 2.2. Техника стрельбы из м/к винтовки «лежа»			2	12			Теоретический и практический зачет
Тема 2.3. Техника стрельбы из			2	10			



пневматической винтовки					
<b>Модуль 3. Методика обучения</b>					
Тема.3.1. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовок		2	8		Устный опрос
Всего часов: 72		2	6	64	зачет

### Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

Разделы и темы дисциплины	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	2	3	4	5	6	7

<b>Модуль 1. Общие теоретические основы стрелкового спорта</b>	п я т ы й						
Тема 1.1 Введение в специальность		1					
Тема 1.2 Стрелковое спортивное оружие		1			5		
Тема 1.3 История развития стрелковых видов спорта					5		Реферат
Тема 1.4 Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбище					2		Контрольная работа
Тема 1.5. Внутренняя и внешняя баллистика .					8		Реферат
Тема 1.6. Правила соревнований и соревновательные упражнения при стрельбе из винтовок					6		Устный опрос
Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятий стрелковыми видами спорта					4		Устный опрос
<b>Модуль 2. Основы техники выполнения прицельного выстрела</b>							
Тема 2.1. Теоретические основы техники выполнения прицельного выстрела					4		
Тема 2.2. Техника стрельбы из винтовки «лежа» м/к			2		12		Теоретический и практический зачет
Тема 2.3. Техника стрельбы из пневматической винтовки			2		10		
<b>Модуль 3. Методика обучения</b>							
Тема.3.1. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовок			2		8		Устный опрос
Всего часов: 72		2	6	64		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 лыжного и конькобежного спорта,  
фигурного катания на коньках**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.5.4 Шорт-трек»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «21» апреля 2016 г.

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

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 «Шорт-трек» 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, катания по прямой, катания по повороту и способами торможений;
- ознакомление с организацией и проведением занятий по шорт-треку 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 «Шорт-трек» 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 шорт-трек 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-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

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

##### Второй год обучения (4-ый 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	4		4	8		
2	Раздел 2 Факторы и причины травматизма, заболеваний, в процессе занятий шорт-треком.	4		2	6		
3	Раздел 3 Экипировка конькобежца, подготовка инвентаря	4		2	6		
4	Раздел 4 Методика обучения катанию на коньках, технике бега в шорт-треке.	4	1	4	8		
5	Раздел 5 Показ, объяснение и проведение подготовительных упражнений на льду.	4	1	4	6		
6	Раздел 6 Организация и проведение соревнований.	4		4	6		
7	Раздел 7 Организация и проведение подвижных игр и игровых упражнений на льду.	4		4	6		
8	Зачет	4					Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>24</b>	<b>46</b>		

### Третий год обучения (6-ой 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	6		1	8		
2	Раздел 2 Факторы и причины травматизма, заболеваний, в процессе занятий шорт-треком.	6		1	8		
3	Раздел 3 Экипировка конькобежца, подготовка инвентаря	6			8		
4	Раздел 4 Методика обучения катанию на коньках, технике бега в шорт-треке.	6	1	1	10		
5	Раздел 5 Показ, объяснение и проведение подготовительных упражнений на льду.	6	1	1	10		
6	Раздел 6 Организация и проведение соревнований.	6		1	10		
7	Раздел 7 Организация и проведение подвижных игр и игровых упражнений на льду.	6		1	10		
8	Зачет	6					Зачет
<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).

**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?

**Выполнение практических заданий:**

1. Опишите причины травматизма в шорт-треке.
2. Охарактеризуйте форму и содержание самостоятельных занятий по шорт-треку.

3. Опишите алгоритм определения победителя соревнований в шорт-треке.
4. Опишите алгоритм действий судьи в стартовом хитбоксе.
5. Опишите принцип смен в эстафете в шорт-треке.
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) Шорт-трек для обучающихся института спорта и физического воспитания 2(3) курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной и заочной форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестры – очная форма; 6 семестр - заочная форма;

Форма промежуточного контроля: *зачет – 4 семестр/6 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 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

	<b>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*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
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.5.4 Шорт-трек»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2016 г.



Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетные единицы.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *4 семестр – очная форма обучения, 6 семестр – заочная 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):**

ОПК – 2 способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;

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

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	4		4	8		
2	Раздел 2 Факторы и причины травматизма, заболеваний, в процессе занятий шорт-треком.	4		2	6		
3	Раздел 3 Экипировка конькобежца, подготовка инвентаря	4		2	6		
4	Раздел 4 Методика обучения катанию на коньках, технике бега в шорт-треке.	4	1	4	8		
5	Раздел 5 Показ, объяснение и проведение подготовительных упражнений на льду.	4	1	4	6		
6	Раздел 6 Организация и проведение соревнований.	4		4	6		
7	Раздел 7 Организация и проведение подвижных игр и игровых упражнений на льду.	4		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	6		1	8		
2	Раздел 2 Факторы и причины травматизма, заболеваний, в процессе занятий шорт-треком.	6		1	8		
3	Раздел 3 Экипировка конькобежца, подготовка инвентаря	6			8		
4	Раздел 4 Методика обучения катанию на коньках, технике бега в шорт-треке.	6	1	1	10		
5	Раздел 5 Показ, объяснение и проведение подготовительных упражнений на льду.	6	1	1	10		
6	Раздел 6 Организация и проведение соревнований.	6		1	10		
7	Раздел 7 Организация и проведение подвижных игр и игровых упражнений на льду.	6		1	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.5.4 Шорт-трек»**

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 2016г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института ИСиФВ  
Протокол № 8 от «21» апреля 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  
ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания  
(  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

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

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

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

Составители: 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.		5
	<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.		5
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта		5
<b>ПК-3</b>	<i>Знать:</i> - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности		5
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов		5



## 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	5		1	8		
2	<b>Раздел 2</b> Факторы и причины травматизма, заболеваний, в процессе занятий шорт-треком.	5		1	8		
3	<b>Раздел 3</b> Экипировка конькобежца, подготовка инвентаря	5			8		
4	<b>Раздел 4</b> Методика	5	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.	5	1	1	10		
<b>6</b>	Организация и проведение соревнований.	5		1	10		
<b>7</b>	Организация и проведение подвижных игр и игровых упражнений на льду.	5		1	10		
<b>8</b>	<b>Зачет</b>						5
<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»

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
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
	<b>Зачёт по дисциплине</b>		<b>20</b>
	<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.5.4 Шорт-трек»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.



**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетные единицы.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля)** 5 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	5		1	8		
2	<b>Раздел 2</b> Факторы и причины травматизма, заболеваний, в процессе занятий шорт-треком.	5		1	8		
3	<b>Раздел 3</b> Экипировка конькобежца, подготовка инвентаря	5			8		
4	<b>Раздел 4</b> Методика обучения	5	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.	5	1	<b>1</b>	<b>10</b>		
<b>6</b>	Организация и проведение соревнований.	5		<b>1</b>	<b>10</b>		
<b>7</b>	Организация и проведение подвижных игр и игровых упражнений на льду.	5		<b>1</b>	<b>10</b>		
<b>8</b>	<b>Зачет</b>	5					<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 гребного и парусного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.5.5 Гребной и парусный спорт»**

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

Год набора 2016 г

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Гребной и парусный спорт»  
утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от « 21 » апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Т и М гребного и парусного спорта  
(наименование)  
Протокол № 15 от « 11 » апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Т и М гребного и парусного спорта  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от « \_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Т и М гребного и парусного спорта  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от « \_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Т и М гребного и парусного спорта  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от « \_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Михайлова Т.В. кпн., профессор, зав. кафедрой Т и М гребного и парусного спорта; Долгова Е.В. кпн. доцент, профессор кафедры Т и М гребного и парусного спорта; Елифанов К.Н. кпн. доцент кафедры Т и М гребного и парусного спорта; Крылов Л.Ю. старший преподаватель кафедры.

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

Рецензент:

Барчукова Г.В. доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики ИИИВС РГУФКСМиТ.

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

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Гребной и парусный спорт» является ознакомление студентов с основами олимпийских видов спорта.

Формирование необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков для самостоятельной педагогической работы в сфере образования, с использованием технологий в будущей профессиональной деятельности. Овладение определенным комплексом специальных знаний по гребному и парусному спорту для реализации творческого потенциала и обеспечения профессиональной деятельности выпускников в области рекреации, спортивно-массовой работы и оздоровительного сфере.

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

Настоящая дисциплина является естественной практической основой в рамках физкультурно-оздоровительной и профессиональной подготовки выпускника по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка», что обусловлено взаимодействием научно-теоретических и научно-практических дисциплин, применением активных методов обучения в структуре учебного плана.

Программный материал курса опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

В своей основе дисциплины курса по выбору «Гребной и парусный спорт» как часть учебной дисциплины «Физическая культура» «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» предусматривает практическую подготовку к различным видам профессиональной деятельности выпускника: тренерско-педагогической, организационно-управленческой, исследовательской, рекреационной и реабилитационной. Данная дисциплина средствами гребного и парусного спорта способствует формированию и совершенствованию профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой) деятельности.

Подготовка студентов на очной форме обучения проводится в течение 2 часов лекций, 24 часов практических, а также 46 часов самостоятельных занятий; на заочной форме – 2 часа лекции, 6 часов практические и 64 часа самостоятельные занятия.

Изучение основ гребного и парусного спорта осуществляется по следующим разделам: характеристика видов, основы техники гребного и парусного спорта, организация рекреационно-оздоровительных мероприятий, гребной и парусный спорт в спортивной сфере, физкультурно-массовой и туристской работы среди населения.

На занятиях сообщаются основные теоретические сведения по изучаемым разделам: технике безопасности, технике и методике обучения основным техническим приемам, организации занятий рекреационного и оздоровительного значения. Разбираются методические вопросы учебных тем, пройденных студентами.

На практических занятиях студенты изучают и совершенствуют не только технику, но и овладевают необходимыми умениями и навыками организации и проведения учебно-тренировочных занятий по гребному и парусному спорту.

В процессе занятий проверяется и закрепляется знание теоретического материала, оценивается самостоятельная работа студентов, контролируется их текущая успеваемость. При освоении данной дисциплины студент должен знать теоретический материал в объеме учебной программы, овладеть методикой, а также умениями и навыками организации и проведения соревнований. Овладеть такими профессионально-педагогическими умениями и навыками как методика организации и проведения занятий, объяснение и демонстрация техники и управление группой, составление конспекта и проведения занятия по гребному и парусному спорту.

Программа учебной дисциплины курса по выбору «Гребной и парусный спорт» предусматривает формирование у выпускника профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для применения гребного и парусного спорта в рекреационных целях и в качестве средства

развития внимания, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей в различных звеньях системы физической культуры и спорта.

Гребной и парусный спорт можно использовать не только для развития физических и психофизических качеств, но и как средство активного отдыха и досуга для различных слоев населения.

Настоящая учебная программа взаимосвязана с конкретными направлениями будущей профессиональной деятельности бакалавра физической культуры по профилю «Спортивная подготовка» в сфере олимпийского вида спорта. Это позволит студенту в течение всего периода обучения творчески интегрировать полученные знания и умения из олимпийских гребных видов спорта в свою профессиональную область деятельности.

Программа учебной дисциплины направлена на формирование у студентов необходимых в их трудовой деятельности педагогических знаний, умений навыков, общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

### 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
<b>ОК-8</b>	<i>Знать:</i> -основные методы физического воспитания и укрепления здоровья. Реферат.	4		6 8 уск.
	<i>Владеть:</i> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности. Практическое задание.	4		6 8 уск.
<b>ПК-20</b>	<i>Знать:</i> - методические основы организации физкультурно-массовых, туристско-оздоровительных, туристско-	4		6 8 уск.



	спортивных и туристско-экологических мероприятий; - основные средства организации туристических мероприятий для различных групп населения. Реферат. Практическое задание			
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать программы туристических мероприятий с уклоном на оздоровительную и экологическую составляющие; - проводить анализ и оценивать эффективность туристско-экологических, туристско-спортивных и туристско-оздоровительных мероприятий. <i>Практическое задание.</i>	4		6 8 уск.

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы  
72 академических часов.

#### Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины (модуля)	Семестр	Занятия лекционного типа	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (4 семестр)
				Практические занятия	самостоятельная работа	контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	<b>Раздел 1.</b> Характеристика водных видов спорта	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>4</b>		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	<b>4</b>	1		2		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	<b>4</b>	1		2		
4	<b>Раздел 2.</b> Техника безопасности в гребном и парусном спорте	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>2</b>		
5	<b>Раздел 3.</b> Правила плавания по судоходным путям.	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>		
6	<b>Раздел 4.</b> Общие основы техники в гребном и парусном спорте.	<b>4</b>		<b>8</b>	<b>20</b>		
7	Тема 4.1. Основы техники гребных видов спорта	<b>4</b>		4	10		
8	Тема 4.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	<b>4</b>		4	10		

9	<b>Раздел 5.</b> Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.	4		4	8		
10	<b>Раздел 6.</b> Гребной и парусный спорт в спортивной сфере, физкультурно-массовой и туристской работе среди населения.	4		4	8		
	<b>Итого часов: 72</b>	4	2	24	46		Дифференцированный зачет

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы 72 академических часов.

#### Заочная форма обучения

№	Разделы дисциплины (модуля)	Семестр	Занятия лекционного типа	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (6 семестр)
				Практические занятия	самостоятельная работа	контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	<b>Раздел 1.</b> Характеристика водных видов спорта	6	2		8		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта		1		4		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	6	1		4		
4	<b>Раздел 2.</b> Техника безопасности в гребном и парусном спорте	6		1	4		
5	<b>Раздел 3.</b> Правила плавания по судоходным путям.	6		1	4		
6	<b>Раздел 4.</b> Общие основы техники в гребном и парусном спорте.	6		2	28		

7	Тема 4.1. Основы техники гребных видов спорта	6		1	14		
8	Тема 4.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	6		1	14		
9	<b>Раздел 5.</b> Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.	6		1	10		
10	<b>Раздел 6.</b> Гребной и парусный спорт в спортивной сфере, физкультурно-массовой и туристской работе среди населения.	6		1	10		
	<b>Итого часов: 72</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		Дифференцированный зачет

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы 72 академических часов.

**Заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО)**

№	Разделы дисциплины (модуля)	Сессия	Занятия лекционного типа	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (8 сессия)
				Практические занятия	самостоятельная работа	контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	<b>Раздел 1.</b> Характеристика водных видов спорта	8	2		8		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	8	1		4		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	8	1		4		
4	<b>Раздел 2.</b> Техника безопасности в гребном и парусном спорте	8		1	4		
5	<b>Раздел 3.</b> Правила плавания по судоводным	8		1	4		

	путям.						
6	<b>Раздел 4.</b> Общие основы техники в гребном и парусном спорте.	8		2	28		
7	Тема 4.1. Основы техники гребных видов спорта	8		1	14		
8	Тема 4.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	8		1	14		
9	<b>Раздел 5.</b> Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.	8		1	10		
10	<b>Раздел 6.</b> Гребной и парусный спорт в спортивной сфере, физкультурно-массовой и туристской работе среди населения.	8		1	10		
	<b>Итого часов: 72</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		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) Приложение к рабочей программе.

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

### *Примерный перечень вопросов к зачету*

1. Характеристика гребных видов спорта как средства физического воспитания.
2. Функции гребного и парусного спорта: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
3. История возникновения и развития гребного и парусного спорта
4. Актуальные проблемы развития гребного и парусного спорта.
5. Терминология, принятая в гребных и парусных видах спорта.
6. Цели и задачи спортивных и физкультурно-массовых соревнований.
7. Методика организации туристских мероприятий в гребном и парусном спорте.
8. Основные санитарно-гигиенические требования к месту проведения учебно-тренировочного занятия, экипировке спортсменов.

9. Общая характеристика техники видов спорта.
10. Классификация гребных и парусных видов спорта. Виды и классы судов.
11. Методика обучения технике в гребных и парусных видах спорта.
12. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
13. Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.
14. Особенности организации занятий гребным спортом с различным контингентом занимающихся.
15. Гребной и парусный спорт как воспитательное средство физической культуры.
16. Рекреационные формы занятий гребным и парусным спортом.
17. Гребной спорт в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом.

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

### *а) Основная литература:*

1. Гребной спорт : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений /Т.В. Михайлова, А.Ф.Комаров, Е.В.Долгова, И.С.Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 400 с.
2. Денк Р. Школа паруса в вопросах и ответах / Р. Денк – М.: Аякс-Пресс, 2014. – 128 с.
3. Деянова А. В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» / А. В. Деянова – М.: ВФПС, 2013. – 104 с.
4. Гладстоун Б. Настройка гоночной яхты / Б. Гладстоун – М. : Аякс-Пресс, 2008. – 216 с.
5. Кужель Ю. А. Парусный спорт и туризм. – М.: АСТ, 2001. – 224 с.
6. Снаряжение туриста водника / ред. В.Н. Григорьева. - М.: Профиздат, 1986. – 205 с.
7. Баранова М.В. Ведение дневника тренировок и учет тренировочных нагрузок в гребном спорте. Учебное пособие. / М.В.Баранова; - СПб НГУ им. П.Ф.Лесгафта. – СПб:[б.и.], 2010. - 53 с.
8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987г. 224с.

*б) Дополнительная литература:*

1. Томилин К. Г. Парусный спорт. Годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков / К. Г. Томилин, Т. В. Михайлова, М. М. Кузнецова – М.: Физическая Культура, 2008. – 218 с.
2. Ларин Ю. А. Спортивная подготовка яхтсменов / Ю. А. Ларин – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – с.
3. Гладстоун Б. Тактика парусных гонок / Б. Гладстоун – М. : Аякс-Пресс, 2008. – 240 с.
4. Акименко В.И. Технологии подготовки в парусном спорте / В. И. Акименко – М.: Моркнига, 2010. – 311 с.
5. Егоренко, Л.А. Организация и проведение соревнований в гребном спорте: [учебное пособие] / Л.А. Егоренко; СПбГУФ им. П.Ф.Лесгафта. - СПб: [ б.и. ], 2013. -93с.

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

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. <http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
2. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [http://skitalets.ru/books/organiz\\_popchik/index.htm](http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>
3. Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001 г. <http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist/index.html>
4. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. [http://skitalets.ru/books/nutrition\\_sukhanov/index.htm](http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm)
5. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>
6. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. <http://skitalets.ru/books/brod.exe>

7. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. [http://skitalets.ru/books/pitanije\\_shiman/index.htm](http://skitalets.ru/books/pitanije_shiman/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/pitanije/index.html>
8. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. <http://hibaratxt.narod.ru/karemansprav/index.html> [http://skitalets.ru/books/sprav\\_shtrum/index.htm](http://skitalets.ru/books/sprav_shtrum/index.htm) <http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php>
9. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. [http://skitalets.ru/books/shturm\\_opasnosti/index.htm](http://skitalets.ru/books/shturm_opasnosti/index.htm)

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

1. Учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, научная и специальная литература (методический кабинет кафедры).

2. Специальная периодическая литература и другие периодические информационные материалы (методический кабинет кафедры).

3. Учебно-методические материалы, подготовленные преподавателями кафедры (методический кабинет кафедры).

4. Гребной инвентарь кафедры гребного и парусного спорта (академические суда, байдарки, каноэ, слаломные надувные суда) слайды, подушка для каноэ. Спасательные средства для учебно-тренировочных занятий, казанка (поплавки, балласт)

5. Экспонаты музея РГУФКСМиТ.

6. Учебные фильмы (сайт РГУФКСМиТ) и видео материалы Олимпийских Игр, Чемпионатов мира и Европы по гребному и парусному спорту, водному слалому (методический кабинет кафедры).

7. Диск CD-ROM, ООО " Кордис Медиа" по заказу Федерации гребного спорта РФ, М., 2002.

8. Чертов А. Электронный учебник «Гребля на байдарках» 2010. Таганрог.

9. Уравновешенность и устойчивость к стрессу. Аутогенная тренировка. РАО, 2007.

10. Мультимедийный учебник «Биомеханика гребли» В. Клешнев, 1999-2007 гг.

11. Мультимедийный учебник А.Н. Беркутов «Академическая гребля»

12. Видеозаписи Олимпийских игр Рио-2016г.

13. Видеозаписи соревнований по академической гребле между Кембриджским и Оксфордским университетами (2001-2016 гг.)

---



14. Видеозаписи этапов Кубка Мира по гребле на байдарках и каноэ (2003- 2016 гг.)

15. Видеозаписи этапов Кубка Мира по академической гребле (2003-2016 гг.)

16. Видеозаписи международных парусных регат (2003- 2016 гг.)

*Научная аппаратура:*

- электронный комплекс В. Клешнева «Электронный тренер»

Регистрация темпа, ритма, скорости, усилия на весле, передача усилия на экран монитора и регистрация кривой

- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR
  - Гребной эргометр, гребные тренажеры Concept-2
- Монитор сердечного ритма Polar 800 Multi (5 комплектов)
- Дыхательный тренажер «Power Breathe» СПОРТ (5 комплектов)
- Многофункциональный секундомер
- Видеокамера «Panasonic»

А также использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ

Компьютерный класс

- Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г
- Компьютер офисный
- Ноутбук, принтер, сканер,

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) курса по выбору «Гребной и парусный спорт» для обучающихся ИСиФВ 2 и 3 курсов, 1-17 группы направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка»*

*Очная/заочная формы обучения/заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методика гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 курс 4 семестр – очная, 3 курс 6 семестр заочная форма обучения; 8 сессия – заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО)

Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре по теме: «Характеристика водных видов спорта»</i>	1 неделя	10
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу 4 тема: «Основы техники гребных видов спорта»</i>	2 неделя	15
3	<i>Написание реферата теме: «Гребной и парусный спорт в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»</i>	3 неделя	15
4	<i>Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного спорта»</i>	4 неделя	15
5	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу 6 тема: «Гребные виды спорта в сфере спортивно-массовой и оздоровительной работы среди населения»</i>	5 неделя	15
6	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,8 балла - очная) (1 занятие-2,5 балла заочная форма обучения)</i>	В течение семестра	10
7	<i>Дифференцированный зачёт</i>	6 неделя	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу 4 тема: «Основы техники гребных видов спорта»</i>	15
2	<i>Написание реферата тема: «Гребные виды спорта в сфере оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного спорта»</i>	10
4	<i>Написание реферата по теме: «Основы техники и тактики парусных видов спорта»</i>	15

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

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

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

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 баллов, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (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 гребного и парусного спорта**

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

**«Б1.В.ДВ.5.5 Гребной и парусный спорт»**  
(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/ заочная/заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетные единицы.

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** 4 семестр - очная, 6 семестр – заочная форма обучения; 8 сессия – заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО)

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

- овладение определенным комплексом специальных знаний, умений и навыков по гребному и парусному спорту для реализации творческого потенциала и обеспечения профессиональной деятельности, будущих специалистов в области рекреации, спортивно-массовой работы и в сфере физической культуры и спорта;

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

1. Популяризировать занятия гребным и парусным спортом среди различного контингента населения, в том числе среди молодежи;
2. Познакомить студентов со спецификой двигательной и функциональной деятельностью в гребном и парусном спорте, средствами и методами организации занятий водными видами;
3. Раскрыть понимание, сущность и социальную значимость гребного и парусного спорта в системе оздоровительных мероприятий на воде (гармоничного развития личности, саморазвития, укрепления здоровья, физического самосовершенствования и здорового образа жизни);
4. Дать представление о технике видов гребного и парусного спорта, технике безопасности занятий на открытой воде, профилактике травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

В процессе освоения данной дисциплины у студентов формируются следующие общекультурные компетенции (ОК) и профессиональные компетенции (ПК):

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

- способность организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения (ПК – 20);

### 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 (4 семестр)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Характеристика водных видов спорта	4	2		4		
2	Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте	4		4	2		
3	Раздел 3. Правила плавания по судоходным путям.	4		4	4		
4	Раздел 4 Общие основы техники в гребном и парусном спорте.	4		8	20		
5	Раздел 5. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.	4		4	8		
6.	Раздел 6. Гребной и парусный спорт в спортивной сфере, физкультурно-массовой и туристской работе среди населения.	4		4	8		
<b>Итого часов: 72</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>46</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

**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 (6 семестр)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Характеристика водных видов спорта	6	2		8		
2	Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте	6		1	4		
3	Раздел 3. Правила плавания по судоходным путям.	6		1	4		
4	Раздел 4 Общие основы техники в гребном и парусном спорте.	6		2	28		
5	Раздел 5. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.	6		1	10		
6.	Раздел 6. Гребной и парусный спорт в спортивной сфере, физкультурно-массовой и туристской работе среди населения.	6		1	10		
<b>Итого часов: 72</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		Дифференцированный зачет

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):**  
**Заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Сессия	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (8 сессия)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1.</b> Характеристика водных видов спорта	<b>8</b>	2		8		
<b>2</b>	<b>Раздел 2.</b> Техника безопасности в гребном и парусном спорте	<b>8</b>		1	4		
<b>3</b>	<b>Раздел 3.</b> Правила плавания по судоходным путям.	<b>8</b>		1	4		
<b>4</b>	<b>Раздел 4</b> Общие основы техники в гребном и парусном спорте.	<b>8</b>		2	28		
<b>5</b>	<b>Раздел 5.</b> Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.	<b>8</b>		1	10		
<b>6.</b>	<b>Раздел 6.</b> Гребной и парусный спорт в спортивной сфере, физкультурно-массовой и туристской работе среди населения.	<b>8</b>		1	10		
<b>Итого часов: 72</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>Зачет</b>