

прогрессирующие, регрессирующие и S-образная).

8.Разновидности норм (сопоставительные, индивидуальные и должные) и их пригодность (релевантность, репрезентативность и современность).

9.Основные понятия квалиметрии. Метод экспертных оценок (опрос и анкетирование).

10.Контроль соревновательной деятельности. Особенности регистрации и метрологической оценки показателей соревновательной деятельности в различных видах спорта (циклические, ациклические, игровые, единоборства и т.п.).

11.Контроль технической и тактической подготовленности спортсменов. Метрологическая оценка показателей технико-тактического мастерства (объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники и тактики).

12.Контроль физического состояния спортсменов (телосложение и состав тела, состояние здоровья и уровень развития двигательных качеств).

13.Контроль силовых качеств спортсмена. Метрологическая оценка основных, интегральных и дифференциальных показателей силы.

14.Контроль скоростных качеств спортсмена. Метрологическая оценка показателей элементарных форм проявления быстроты.

15.Контроль уровня развития выносливости. Разновидности показателей выносливости спортсменов и их метрологическая оценка.

16.Методика контроля активной и пассивной гибкости. Линейные и угловые показатели гибкости, их преимущества и недостатки.

17.Понятие о специализированности, сложности, направленности и величине нагрузки. Метрологическая оценка тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах спорта.

18.Метрологические основы отбора в спорте. Прогнозирование в отборе и подготовке спортсменов. Определение модельных характеристик спортсменов.

19.Состояние спортсмена и разновидности контроля (этапный, текущий и оперативный контроль).

20.Особенности метрологической проверки тестов, предназначенных для оценки этапного, текущего и оперативного состояния спортсменов.

21.Методика контроля активной и пассивной гибкости. Линейные и угловые показатели гибкости, их преимущества и недостатки.

22.Метрологические особенности контроля за основными факторами, влияющими на гибкость.

23.Возрастные изменения показателей пассивной и активной гибкости и их информативность.

24.Влияние наследственных факторов на гибкость и метрологические основы отбора юных спортсменов по этому показателю.

25.Понятие о специализированности, сложности, направленности и величине нагрузки.

26.Метрологическая оценка тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах спорта.

27.Метрологические основы отбора в спорте. Прогнозирование в отборе и подготовке спортсменов. Определение модельных характеристик спортсменов.

28.Состояние спортсмена и разновидности контроля (этапный, текущий и оперативный контроль).

29.Особенности метрологической проверки тестов, предназначенных для оценки этапного, текущего и оперативного состояния спортсменов.

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

### а) Основная литература:

1. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / М.А.Годик. – М.: ФиС, 1988.

2. Гмурман, В.Е.. Теория вероятностей и математическая статистика / В.Е. Гмурман. – М.: Высшая школа, 2000.

3. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Зациорского. – М.: ФиС, 1982.

4. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология: учебник для студентов / В.Б. Коренберг. – Малаховка, 2008.

5. Начинская, С.В. Спортивная метрология / Начинская С.В. Учеб. пособие для студ. высш. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.

6. Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология/ Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 232 с.

б)Дополнительная литература:

1. Годик, М.А. Контроль нагрузок в спорте: лекция для студентов-заочников / М.А. Годик. – М.: ГЦОЛИФК, 1978.

2. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика проведения контроля технической подготовки / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда– учеб. пособие – 4-е изд. испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008.- 244с.

4. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология : слов.–справ / В.Б. Коренберг– М.: Сов.спорт, 2004.

5. Начинская, С.В. Применение статистических методов в сфере физической культуры / С.В. Начинская. – СПб., 2000.

6. Начинская, С.В. Спортивная метрология : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С.В. Начинская. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2012. - 239 с.: табл.

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

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
2. <http://medline.ru>
3. <https://elibrary.ru>
4. <http://lms.sportedu.ru>

з) 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).**

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 и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивная метрология» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 1–6 группы направления подготовки/ специальности Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка очной и заочной формам обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости  | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|----------------------------|
| 1 | <i>РГР № 1</i>  | <i>29 неделя</i>  | <i>10</i>                  |
| 2 | <i>РГР № 2</i>  | <i>31</i>   | <i>10</i>                  |
| 3 | <i>РГР № 3</i>  | <i>36</i>   | <i>10</i>                  |
| 4 | <i>РГР № 4</i>  | <i>37</i>   | <i>10</i>                  |
| 5 | <i>Опрос по теме «Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения»</i> | <i>33</i>   | <i>10</i>                  |
| 6 | <i>Опрос по теме «Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов»</i>  | <i>42</i>   | <i>10</i>                  |
| 7 | <i>Посещение занятий</i>  | <i>В течение семестра</i>   | <i>10</i>                  |
|   | <b>экзамен</b>  |   | <b>30</b>                  |
|   | <b>ИТОГО</b>  |   | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости  | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>РГР № 1</i>   | <i>10</i>                  |
| 2 | <i>РГР № 2</i>   | <i>10</i>                  |
| 3 | <i>РГР № 3</i>   | <i>10</i>                  |
| 4 | <i>РГР № 4</i>   | <i>10</i>                  |
| 5 | <i>Написание реферата по теме «Метрологические основы отбора в спорте»</i> | <i>15</i>                  |

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

### 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 экзаменом

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

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



**Институт ИСиФВ**

**Кафедра биомеханики**

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

**«Б1.В.ОД.5 «Спортивная метрология»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*  
2018 г.

Год набора

Москва – 2017г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 5/7.

**Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях.

Формирование системы знаний, навыков и умений в области измерений и контроля в спорте, необходимых будущему тренеру и преподавателю физической культуры

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| <b>ОПК-1</b>     | <i>Знать:</i> анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;   | 6  |                             | 7                      |
|                  | <i>Уметь:</i> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.  | 6  |                             | 7                      |
|                  | <i>Владеть:</i> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.  | 6  |                             | 7                      |
| <b>ПК-5</b>      | <i>Знать:</i> - психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.  | 6  |                             | 7                      |
|                  | <i>Уметь:</i> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.<br>- применять средства и методы двигательной деятельности для | 6  |                             | 7                      |



|              |   |   |  |   |
|--------------|---|---|--|---|
|              | коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.                                 |   |  |   |
|              | <i>Владеть:</i> методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся;                          | 6 |  | 7 |
| <b>ПК-30</b> | <i>Знать:</i> принципы организации научного исследования;<br>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных. | 6 |  | 7 |
|              | <i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;   | 6 |  | 7 |
|              | <i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.                          | 6 |  | 7 |

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Спортивная метрология»

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

#### очная форма обучения 1 поток

| №        | 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><i>Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте</i></b>                           | <b>6</b> |   |                           |                        |   |  |
| 1.1.     | Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)  |          | 2   | 4                         | 3                      |   |  |
| 1.2.     | Основы теории измерений  |          | 2   | 4                         | 3                      |   |  |
| 1.3.     | Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения |          |   | 4                         | 3                      |   |  |
| 1.4.     | Основы теории тестов   |          | 2   | 4                         | 3                      |   |  |
| 1.5.     | Основы теории оценок   |          | 2   | 4                         | 3                      |   |  |
| 1.6.     | Количественная оценка качественных показателей   |          |   | 4                         | 3                      |   |  |
| <b>2</b> | <b><i>Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте</i></b>                               |          |   |                           |                        |   |  |

|                     |  |            |           |           |           |          |                |
|---------------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 2.1.                | Состояние спортсмена и разновидности контроля                              |            | 2         | 2         | 3         |          |                |
| 2.2.                | Метрологические основы контроля соревновательной деятельности              |            | 2         | 4         | 3         |          |                |
| 2.3.                | Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов    |            |           | 4         | 3         |          |                |
| 2.4.                | Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок                     |            | 2         | 2         | 4         |          |                |
| 2.5.                | Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности |            |           | 4         | 4         |          |                |
| 2.6.                | Метрологические основы отбора в спорте                                     |            | 2         | 4         | 4         |          |                |
| <b>Итого часов:</b> |  | <b>108</b> | <b>16</b> | <b>44</b> | <b>39</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

### заочная форма обучения

| №        | Раздел дисциплины (модуля)   | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|--|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|          |  |          | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>1</b> | <b><i>Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте</i></b>                           | <b>В</b> |   |                           |                        |          |   |
| 1.1.     | Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)  |          |   |                           | 8                      |          |   |
| 1.2.     | Основы теории измерений  |          | 1   | 1                         | 6                      |          |   |
| 1.3.     | Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения |          |   | 1                         | 6                      |          |   |
| 1.4.     | Основы теории тестов   |          | 1   | 1                         | 8                      |          |   |
| 1.5.     | Основы теории оценок   |          |   | 1                         | 6                      |          |   |
| 1.6.     | Количественная оценка  |          |   | 1                         | 6                      |          |   |

|                             |  |          |           |           |          |  |                |
|-----------------------------|--|----------|-----------|-----------|----------|--|----------------|
|                             | качественных показателей   |          |           |           |          |  |                |
| <b>2</b>                    | <b><i>Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте</i></b> |          |           |           |          |  |                |
| 2.1.                        | Состояние спортсмена и разновидности контроля  |          | <b>1</b>  | <b>7</b>  |          |  |                |
| 2.2.                        | Метрологические основы контроля соревновательной деятельности                            | <b>1</b> | <b>1</b>  | <b>7</b>  |          |  |                |
| 2.3.                        | Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов                  |          | <b>1</b>  | <b>7</b>  |          |  |                |
| 2.4.                        | Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок                                   |          | <b>1</b>  | <b>8</b>  |          |  |                |
| 2.5.                        | Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности               | <b>1</b> |           | <b>8</b>  |          |  |                |
| 2.6.                        | Метрологические основы отбора в спорте   |          | <b>1</b>  | <b>8</b>  |          |  |                |
| <b>Итого часов:<br/>108</b> |  | <b>4</b> | <b>10</b> | <b>85</b> | <b>9</b> |  | <b>Экзамен</b> |

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



Гуманитарный институт

Кафедра психологии

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.В.ОД.6.1 Психология физической культуры и спорта»**

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная и заочная* Год набора 2018 г

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 66 от «24» апреля 2017г.

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

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

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

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

Составитель: Шумова Наталия Сергеевна, к.псх.н., доцент кафедры психологии  
РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта»

Цель освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» - формирование базовых представлений о закономерностях проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физической культуры (физического воспитания) и спорта, рассмотрение факторов, влияющих на успешность спортивной деятельности, в том числе в зависимости от вида спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» относится к обязательным дисциплинам вариативной части профессионального (базового) цикла рабочей учебной программы (Б1.В.ОД.6.1) для набора 2017 года.

Изучение данной дисциплины позволит раскрыть возможности применения в практике спорта теоретических знаний о закономерностях проявления и развития психики в специфических условиях спортивной деятельности для формирования личности, сознания, деятельности, межличностных отношений.

Изучение курса «Психология физической культуры и спорта» следует за изучением таких дисциплин, как «Теория и методика ФК», «Психология».

Прохождение данной дисциплины необходимо как предшествующее для изучения отдельных разделов дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта». Данная дисциплина является одним из элементов подготовки к прохождению преддипломной практики.

Итогом изучения данной дисциплины является оценка сформированности компетенций, указанных в пункте 3, при прохождении государственной итоговой аттестации.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)   | Этап формирования компетенции (№ семестра) |                    |               |
|------------------|--|--|--------------------|---------------|
|                  |  | Очная форма обучения                       | Очно-заочная форма | Заочная форма |
| 1                | 3  | 5  | 6                  | 7             |
| ОПК-1            | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека;</li> <li>- анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на</li> </ul> | 1(6 сем)                                   |                    | 1(8 сем)      |

|               |  |                     |  |                     |
|---------------|--|---------------------|--|---------------------|
|               | организм человека с учетом пола и возраста.  |                     |  |                     |
|               | <b>Уметь:</b> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.   | 2(6<br><i>сем</i> ) |  | 2(8<br><i>сем</i> ) |
|               | <b>Владеть:</b> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.   | 3(6<br><i>сем</i> ) |  | 3(8<br><i>сем</i> ) |
|               |  |                     |  |                     |
| <b>ОПК-12</b> | <b>Знать:</b><br>- историю ФКиС, ТФК и теорию спорта;<br>- накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности;<br>- методики оценки личностных характеристик обучающихся;<br>- методики воспитания патриотизма; профилактики девиантного поведения; формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.                           | 1(6<br><i>сем</i> ) |  | 1(8<br><i>сем</i> ) |
|               | <b>Уметь:</b> использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.   | 2(6<br><i>сем</i> ) |  | 2(8<br><i>сем</i> ) |
|               | <b>Владеть:</b> навыками воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.  | 3(6<br><i>сем</i> ) |  | 3(8<br><i>сем</i> ) |
|               |  |                     |  |                     |
| <b>ПК-8</b>   | <b>Знать:</b><br>- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;<br>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;<br>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.   | 1(6<br><i>сем</i> ) |  | 1(8<br><i>сем</i> ) |
|               | <b>Уметь:</b><br>- использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;<br>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.   | 2(6<br><i>сем</i> ) |  | 2(8<br><i>сем</i> ) |
|               | <b>Владеть:</b><br>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;<br>- современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;<br>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. | 3(6<br><i>сем</i> ) |  | 3(8<br><i>сем</i> ) |
|               |  |                     |  |                     |

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Психология физической культуры и спорта»

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

##### Очная форма обучения – 6 семестр

| Наименование тем и разделов   | Семестр    | Виды учебной раб.,<br>вкл. самост-ю раб.,<br>обуч-ся в соотв-и с<br>учеб-м пл-м (в<br>академич-х час.) |                                 |                               |          | Форма<br>промеж<br>уточно<br>й атт-и<br>(по<br>семест<br>рам) |
|---|------------|--|---------------------------------|-------------------------------|----------|---|
|   |            | Занятия<br>лекционно<br>го типа  | Занятия<br>семинарк<br>ого типа | Самостоят<br>ельная<br>рабола | Контроль |   |
| <b>Тема 1.</b> Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта                                     | 6          | 2  | 4                               | 4                             |          |   |
| <b>Тема 2.</b> Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного тренера и учителя физической культуры   | 6          | 2  | 4                               | 4                             |          |   |
| <b>Тема 3.</b> Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и спортсменов  | 6          | 2  | 2                               | 4                             |          |   |
| <b>Тема 3.1</b> Психологические особенности двигательных навыков и процесса их формирования. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных навыков  | 6          |  | 2                               | 4                             |          |   |
| <b>Тема 4.</b> Психология личности спортсмена   | 6          | 2  | 2                               | 4                             |          |   |
| <b>Тема 4.1</b> Индивидуальный стиль и успешность соревновательной деятельности   |            |  | 2                               | 3                             |          |   |
| <b>Тема 5.</b> Социально-психологические особенности физкультурных и спортивных групп   | 6          | 2  | 2                               | 2                             |          |   |
| <b>Тема 5.1</b> Лидерство в спортивной группе. Стили лидерства. Аутсайдеры  |            |  | 2                               | 2                             |          |   |
| <b>Тема 6.</b> Психологические особенности общения в процессе занятий физической культурой и спортом. Основные функции общения в спорте по Ю.Л. Ханину. Ситуационная установка у спортсменов                          | 6          | 2  | 2                               | 2                             |          |   |
| <b>Тема 6.1</b> Конфликты и сотрудничество в спортивной деятельности  |            |  | 2                               | 2                             |          |   |
| <b>Тема 6.2</b> Функции сознания в физическом воспитании и спорте   |            |  | 2                               | 2                             |          |   |
| <b>Тема 7.</b> Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности  | 6          | 2  | 2                               | 2                             |          |   |
| <b>Тема 7.1</b> Психологические основы диагностики в спорте   |            |  | 2                               | 2                             |          |   |
| <b>Тема 7.2</b> Психологические основы физической, технической и тактической подготовки   | 6          |  | 2                               | 2                             |          |   |
| <b>Тема 7.3</b> Роль психических процессов в спортивной деятельности. Особенности психических состояний, возникающих в процессе занятий физической культурой и спортом  | 6          |  | 2                               | 2                             |          |   |
| <b>Тема 7.4</b> Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивного совершенствования. Психотехнические навыки. Профилактика психических перенапряжений. Программы психической реабилитации | 6          |  | 2                               | 2                             |          |   |
| <b>Тема 8.</b> Психологические основы подготовки к соревнованиям и спортивного совершенствования. Психология спортивной карьеры   | 6          | 2  | 2                               | 2                             |          |   |
| <b>Всего</b>  | <b>108</b> | <b>16</b>  | <b>38</b>                       | <b>45</b>                     | <b>9</b> | <b>Экзамен</b>  |

##### Заочная форма обучения – 8 семестр



| Наименование тем и разделов   | Семестр    | Виды учебной раб.,<br>вкл. самост-ю раб.,<br>обуч-ся в соотв-и с<br>учеб-м пл-м (в<br>академич-х час.) |                              |                           |          | Форма<br>промежут<br>очной<br>атт-и (по<br>семестра<br>м) |
|---|------------|--|------------------------------|---------------------------|----------|---|
|   |            | Занятия<br>лекционного типа  | Занятия<br>семинарского типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |   |
| <b>Тема 1.</b> Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта                                     | 8          | 2  |                              | 4                         |          |   |
| <b>Тема 2.</b> Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного тренера и учителя физической культуры   | 8          | 2  | 2                            | 4                         |          |   |
| <b>Тема 3.</b> Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и спортсменов  | 8          |  | 2                            | 4                         |          |   |
| <b>Тема 3.1</b> Психологические особенности двигательных навыков и процесса их формирования. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных навыков  | 8          |  | 2                            | 4                         |          |   |
| <b>Тема 4.</b> Психология личности спортсмена   | 8          |  | 2                            | 4                         |          |   |
| <b>Тема 4.1</b> Индивидуальный стиль и успешность соревновательной деятельности   | 8          |  | 2                            | 8                         |          |   |
| <b>Тема 5.</b> Социально-психологические особенности физкультурных и спортивных групп   | 8          |  |                              | 8                         |          |   |
| <b>Тема 5.1</b> Лидерство в спортивной группе. Стили лидерства. Аутсайдеры  | 8          |  |                              | 8                         |          |   |
| <b>Тема 6.</b> Психологические особенности общения в процессе занятий физической культурой и спортом. Основные функции общения в спорте по Ю.Л. Ханину. Ситуационная установка у спортсменов                          | 8          |  |                              | 8                         |          |   |
| <b>Тема 6.1</b> Конфликты и сотрудничество в спортивной деятельности  | 8          |  |                              | 8                         |          |   |
| <b>Тема 6.2</b> Функции сознания в физическом воспитании и спорте   | 8          |  |                              | 8                         |          |   |
| <b>Тема 7.</b> Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности  | 8          |  |                              | 8                         |          |   |
| <b>Тема 7.1</b> Психологические основы диагностики в спорте   | 8          |  |                              | 4                         |          |   |
| <b>Тема 7.2</b> Психологические основы физической, технической и тактической подготовки   | 8          |  |                              | 4                         |          |   |
| <b>Тема 7.3</b> Роль психических процессов в спортивной деятельности. Особенности психических состояний, возникающих в процессе занятий физической культурой и спортом  | 8          |  |                              | 4                         |          |   |
| <b>Тема 7.4</b> Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивного совершенствования. Психотехнические навыки. Профилактика психических перенапряжений. Программы психической реабилитации | 8          |  |                              | 4                         |          |   |
| <b>Тема 8.</b> Психологические основы подготовки к соревнованиям и спортивного совершенствования. Психология спортивной карьеры   | 8          |  |                              | 6                         |          |   |
| <b>Всего</b>  | <b>108</b> | <b>4</b>   | <b>10</b>                    | <b>85</b>                 | <b>9</b> | <b>Экзамен</b>  |

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

## **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 (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Психология физической культуры и спорта».

### **Примерный перечень вопросов к экзамену по всей дисциплине для студентов очной формы обучения в 6 семестре, заочной формы обучения в 8 семестре**

1. Психология физической культуры и спорта как учебная дисциплина: цель и предмет изучения.
2. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания.
3. Схожие и отличительные черты психологии физической культуры и психологии спорта.
4. Задачи психологии физической культуры.
5. Задачи психологии спорта.
6. История психологии спорта: возникновение, образование, учёные.
7. Значение психологических знаний для спортивной практики и физической культуры в целом.
8. Основы развития внимания занимающихся физической культурой и спортом и способы поддержания его устойчивости.
9. Психологические особенности мыслительной деятельности учащихся во время занятий физкультурой.
10. Роль и развитие когнитивных процессов в процессе занятий физическими упражнениями.
11. Роль двигательной памяти учащихся в процессе занятий физическими упражнениями.
12. Факторы повышения активности учащихся на занятиях физической культурой.
13. Деятельность тренера.
14. Индивидуальный стиль деятельности тренера.
15. Типы индивидуального стиля деятельности тренера (организационно-коммуникативный, организаторский, коммуникативный) и их признаки.
16. Профессиональные способности и умения тренера.
17. Общие педагогические и специальные требования к личности тренера.
18. Авторитет тренера.
19. Особенности «тренера-творца».
20. Ученик как субъект учебной деятельности.
21. Мотивационная сфера учащихся и её возрастные особенности.
22. Эмоциональная сфера учащихся и её возрастные особенности.
23. Самосознание и самооценка учащихся.
24. Волевая сфера учащихся.
25. Методы изучения личности учащихся.
26. Психологическая систематика видов спорта.
27. Психологическая характеристика физических качеств спортсмена.
28. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования.  
Стадии формирования двигательных навыков у спортсменов.
29. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.

30. Роль представлений в управлении движениями.
31. Реакция в спорте.
32. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности
33. Общие признаки перенапряжения. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
34. Предстартовые психические состояния.
35. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
36. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.
37. Психологические основы физической подготовки спортсменов.
38. Психологические основы технической подготовки спортсменов.
39. Психологические основы тактической подготовки спортсменов.
40. Тактическое мышление спортсмена.
41. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
42. Антиципации в спорте.
43. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов.
44. Личность спортсмена: формирование и развитие.
45. Методы изучения личности спортсмена. Карта личности спортсмена как основной метод исследования особенностей личности.
46. Психологическая характеристика спортивных групп.
47. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
48. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортмен».
49. Особенности взаимоотношений в системе «спортмен-спортмен».
50. Мотивы спортивной деятельности.
51. Диагностика в спорте.
52. Отбор в спортивной практике.
53. Психологические особенности соревнования.
54. Психологические особенности тренировочного занятия.
55. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
56. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям.
57. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
58. Психологический анализ тренировочного занятия: сущность, этапы, содержание и значение.
59. Методы психорегуляции в спорте и их значение.
60. Методы психогигиены в спорте и их значение.

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

### а) Основная литература:

1. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование", профиль "Физ. культура" / под ред.: А.В. Родионова, В.А. Родионова. - М.: Academia, 2016. - 319 с.: ил. [253292](#)
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 351 с.: ил. [253285](#)
3. Гаврилова Е.А. Спорт, стресс, вариабельность : монография / Е.А. Гаврилова. - М.: Спорт, 2015. - 167 с.: ил. [247096](#)
4. Москвин В.А. Индивидуальные различия в спортивной психологии : хрестоматия / Москвин В.А., Москвина Н.В., Шумова Н.С. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015. - 131 с.: табл. [246884](#)

б) Дополнительная литература:

5. Попов А.Л. Спортивная психология [Электронный ресурс]: Учебное пособие для физкультурных вузов/А.Л.Попов. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2013. – 159 с.
6. Андреева А.Д. Бабушкин Г.Д. Психология - спорту : Научно-попул. изд. для учащихся спортивно-педагог. кл. и студентов физкультур, учеб. заведений / Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н.; СибГАФК. - Омск, 1998.
7. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по спец. "Физ. культура и спорт": рек. м-вом образования РФ / Е.Н.Гогунев, Б.И. Мартыанов. - 2-е изд., дораб. - М.: АСАЕМ1А, 2004.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 - Физ. культура : рек. Умо по образованию в обл. физ. к-дльтуры и спорта / Г.Д. Горбунов. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2006.
9. Григорьянц И.А. Психические состояния у спортсменов, их диагностика и регуляция : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 - Физ. культура и спорт: рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Флинта: Наука, 2004.
10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания : Учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / РГПУ им. А. И. Герцена. - 2-е изд., испр. и доп. – СПб., 2000.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: <http://elibrary.ru>; <http://azps.ru>; <http://koob.ru>; <http://www.ht.ru>; <http://www.imaton.ru>; <http://ihtik.lib.ru>; <http://vsetesti.ru>.

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

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – 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

Освоение дисциплины «Психология физической культуры и спорта» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.

2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых<sup>1</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 курса очной, 4 курса заочной форм обучения, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: психологии.

Сроки изучения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» 6 семестр на очной, 8 семестр на заочной формах обучения;

Форма промежуточной аттестации:  
для очной и заочной форм обучения – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля  | Сроки проведения* | Макс. кол-во баллов**         |
|---|---|-------------------|-------------------------------|
| 1 | <p>Рукописный реферат по теме одной из лекций</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта</li> <li>2. Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного тренера и учителя физической культуры</li> <li>3. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и спортсменов</li> <li>4. Психология личности спортсмена</li> <li>5. Социально-психологические особенности физкультурных и спортивных групп</li> <li>6. Психологические особенности общения в процессе занятий физической культурой и спортом</li> <li>7. Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности</li> <li>8. Психологические основы подготовки к соревнованиям и спортивного совершенствования. Психология спортивной карьеры</li> </ol>   | 26.12-28.06       | 10 баллов за рефераты         |
| 2 | <p>Тестирование и освоение методики</p> <p><b>Тема 1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наблюдение (Р.Ф. Бейлз в модификации М. Битяновой).</li> </ol> <p><b>Тема 2. Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного тренера и учителя физической культуры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Самооценка личности.</li> <li>3. Методика оценки самооффективности.</li> </ol> <p><b>Тема 3. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и спортсменов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Профессиональные склонности.</li> <li>5. Профиль внимания по Найдифферу.</li> <li>6. Методика Мира-и-Лопеца (миокинетической психодиагностики).</li> <li>7. Познавательные психические процессы (ощущение и восприятие) в</li> </ol> | 26.12-28.06       | 40 баллов за освоение методик |

|   |  |             |            |
|---|--|-------------|------------|
|   | <p>деятельности («Специфика восприятия формы предметов»).</p> <p><b>Тема 4. Психология личности спортсмена</b></p> <p>8. Самооценка тревожности.</p> <p>9. Волевые качества личности.</p> <p>10. Эмоциональная устойчивость.</p> <p>11. Характерологический опросник (Леонгарда-Шмишека) взрослый вариант.</p> <p>12. Темперамент (экстра-интроверсия и нейротизм).</p> <p>13. Теппинг-тест.</p> <p>14. Уровень притязаний.</p> <p>15. Методика изучения фрустрационных реакций С. Розенцвейга.</p> <p>16. Моторная проба Шварцландера.</p> <p><b>Тема 5. Социально-психологические особенности физкультурных и спортивных групп</b></p> <p>17. Атмосфера в группе.</p> <p>18. Каузометрия.</p> <p>19. Отношения тренер-спортсмен.</p> |             |            |
| 3 | Итоговый тест по дисциплине  | 26.12-28.06 | 10         |
| 4 | Посещение занятий  |             | 10         |
| 5 | <b>Экзамен</b>   |             | <b>30</b>  |
| 6 | <b>ИТОГО</b>   |             | <b>100</b> |

\*в соответствии с календарным учебным графиком

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля   | Сроки проведения | Макс. кол-во баллов           |
|---|--|------------------|-------------------------------|
| 1 | <p>Рукописный реферат по теме одной из лекций</p> <p>1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта</p> <p>2. Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного тренера и учителя физической культуры</p> <p>3. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и спортсменов</p> <p>4. Социально-психологические особенности физкультурных и спортивных групп</p> <p>5. Социальная психология физкультурных и спортивных групп</p> <p>6. Психологические особенности общения в процессе занятий физической культурой и спортом</p> <p>7. Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности</p> <p>8. Психологические основы подготовки к соревнованиям и спортивного совершенствования. Психология спортивной карьеры</p> | 26.12-28.06      | 10 баллов за рефераты         |
| 2 | <p>Тестирование и освоение методики</p> <p><b>Тема 1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта.</b></p> <p>1. Наблюдение (Р.Ф. Бейлз в модификации М. Битяновой).</p> <p><b>Тема 2. Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного тренера и учителя физической культуры</b></p> <p>2. Самооценка личности.</p> <p>3. Методика оценки самоэффективности.</p> <p><b>Тема 3. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и спортсменов</b></p> <p>4. Профессиональные склонности.</p>  | 26.12-28.06      | 40 баллов за освоение методик |

|   |   |             |           |
|---|---|-------------|-----------|
|   | 5. Профиль внимания по Найдифферу.<br>6. Методика Мира-и-Лопеца (миокинетической психодиагностики).<br>7. Познавательные психические процессы (ощущение и восприятие) в деятельности («Специфика восприятия формы предметов»).<br><b>Тема 4. Психология личности спортсмена</b><br>8. Самооценка тревожности.<br>9. Волевые качества личности.<br>10. Эмоциональная устойчивость.<br>11. Характерологический опросник (Леонгарда-Шмишека) взрослый вариант.<br>12. Темперамент (экстра-интроверсия и нейротизм).<br>13. Теппинг-тест.<br>14. Уровень притязаний.<br>15. Методика изучения фрустрационных реакций С. Розенцвейга.<br>16. Моторная проба Шварцландера.<br><b>Тема 5. Социально-психологические особенности физкультурных и спортивных групп</b><br>17. Атмосфера в группе.<br>18. Каузометрия.<br>19. Отношения тренер-спортсмен. |             |           |
| 3 | Итоговый тест по дисциплине   | 26.12-28.06 | 10        |
| 4 | <b>Экзамен</b>  |             | <b>30</b> |
|   | <b>ИТОГО</b>  |             | <b>90</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, завершающихся экзаменом

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

#### Шкала успеваемости при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



**Гуманитарный институт**

**Кафедра Психологии**

**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.6.1 Психология физической культуры и спорта»**

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная и заочная* Год  
набора 2018г

Москва – 2017 г.



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

**2.Семестр освоения дисциплины:** 6 семестр на очной, 8 семестр на заочной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта»** - формирование базовых представлений о особенностях развития психики детей и подростков, занимающихся спортом, взаимодействии юных спортсменов между собой, с тренером, психологом и родителями, рассмотрение факторов, влияющих на успешность их спортивной деятельности, в том числе в зависимости от вида спорта.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»:**

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

***ОПК-12** - способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.*

***ПК-8** – способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.*

## 5.Краткое содержание дисциплины

**Очная форма обучения – 6 семестр**

| Наименование тем и разделов   | Семестр | Виды учебной раб.,<br>вкл. самост-ю раб.,<br>обуч-ся в соотв-и с<br>учеб-м пл-м (в<br>академич-х час.) |                                  |                            |          | Форма<br>промежут<br>очно<br>й<br>атт-и<br>(по<br>семес<br>трам<br>) |
|---|---------|--|----------------------------------|----------------------------|----------|--|
|   |         | Занятия<br>лекционного<br>типа   | Занятия<br>семинарског<br>о типа | Самостоятел<br>ьная работа | Контроль |  |
| <b>Тема 1.</b> Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта | 6       | 2  | 4                                | 4                          |          |  |
| <b>Тема 2.</b> Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного тренера и учителя физической культуры   | 6       | 2  | 4                                | 4                          |          |  |
| <b>Тема 3.</b> Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и спортсменов  | 6       | 2  | 2                                | 4                          |          |  |
| <b>Тема 3.1</b> Психологические особенности двигательных навыков и процесса их формирования. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных навыков                      | 6       |  | 2                                | 4                          |          |  |
| <b>Тема 4.</b> Психология личности спортсмена   | 6       | 2  | 2                                | 4                          |          |  |
| <b>Тема 4.1</b> Индивидуальный стиль и успешность соревновательной деятельности   |         |  | 2                                | 3                          |          |  |
| <b>Тема 5.</b> Социально-психологические особенности физкультурных и спортивных групп   | 6       | 2  | 2                                | 2                          |          |  |

|   |            |   |           |           |           |          |
|---|------------|---|-----------|-----------|-----------|----------|
| <b>Тема 5.1</b> Лидерство в спортивной группе. Стили лидерства. Аутсайдеры  |            |   | 2         | 2         |           |          |
| <b>Тема 6.</b> Психологические особенности общения в процессе занятий физической культурой и спортом. Основные функции общения в спорте по Ю.Л. Ханину. Ситуационная установка у спортсменов                          | 6          | 2 | 2         | 2         |           |          |
| <b>Тема 6.1</b> Конфликты и сотрудничество в спортивной деятельности  |            |   | 2         | 2         |           |          |
| <b>Тема 6.2</b> Функции сознания в физическом воспитании и спорте   |            |   | 2         | 2         |           |          |
| <b>Тема 7.</b> Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности  | 6          | 2 | 2         | 2         |           |          |
| <b>Тема 7.1</b> Психологические основы диагностики в спорте   |            |   | 2         | 2         |           |          |
| <b>Тема 7.2</b> Психологические основы физической, технической и тактической подготовки   | 6          |   | 2         | 2         |           |          |
| <b>Тема 7.3</b> Роль психических процессов в спортивной деятельности. Особенности психических состояний, возникающих в процессе занятий физической культурой и спортом  | 6          |   | 2         | 2         |           |          |
| <b>Тема 7.4</b> Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивного совершенствования. Психотехнические навыки. Профилактика психических перенапряжений. Программы психической реабилитации | 6          |   | 2         | 2         |           |          |
| <b>Тема 8.</b> Психологические основы подготовки к соревнованиям и спортивного совершенствования. Психология спортивной карьеры   | 6          | 2 | 2         | 2         |           | Экзамен  |
| <b>Всего</b>  | <b>108</b> |   | <b>16</b> | <b>38</b> | <b>45</b> | <b>9</b> |

### Заочная форма обучения – 8 семестр

| Наименование тем и разделов   | Семестр | Виды учебной раб., вкл. самост-ю раб., обуч-ся в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич-х час.) |                           |                        |          | Форма промежуточной атт-и (по семестрам) |
|---|---------|--|---------------------------|------------------------|----------|--|
|   |         | Занятия лекционного типа   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |  |
| <b>Тема 1.</b> Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта | 8       | 2  |                           | 4                      |          |  |
| <b>Тема 2.</b> Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного тренера и учителя физической культуры   | 8       | 2  | 2                         | 4                      |          |  |
| <b>Тема 3.</b> Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и спортсменов  | 8       |  | 2                         | 4                      |          |  |
| <b>Тема 3.1</b> Психологические особенности двигательных навыков и процесса их формирования. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных навыков                      | 8       |  | 2                         | 4                      |          |  |
| <b>Тема 4.</b> Психология личности спортсмена   | 8       |  | 2                         | 4                      |          |  |
| <b>Тема 4.1</b> Индивидуальный стиль и успешность соревновательной деятельности   | 8       |  | 2                         | 8                      |          |  |

|   |            |          |           |           |          |                |
|---|------------|----------|-----------|-----------|----------|----------------|
| <b>Тема 5.</b> Социально-психологические особенности физкультурных и спортивных групп   | 8          |          |           | 8         |          |                |
| <b>Тема 5.1</b> Лидерство в спортивной группе. Стили лидерства. Аутсайдеры  | 8          |          |           | 8         |          |                |
| <b>Тема 6.</b> Психологические особенности общения в процессе занятий физической культурой и спортом. Основные функции общения в спорте по Ю.Л. Ханину. Ситуационная установка у спортсменов                          | 8          |          |           | 8         |          |                |
| <b>Тема 6.1</b> Конфликты и сотрудничество в спортивной деятельности  | 8          |          |           | 8         |          |                |
| <b>Тема 6.2</b> Функции сознания в физическом воспитании и спорте   | 8          |          |           | 8         |          |                |
| <b>Тема 7.</b> Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности  | 8          |          |           | 8         |          |                |
| <b>Тема 7.1</b> Психологические основы диагностики в спорте   | 8          |          |           | 4         |          |                |
| <b>Тема 7.2</b> Психологические основы физической, технической и тактической подготовки   | 8          |          |           | 4         |          |                |
| <b>Тема 7.3</b> Роль психических процессов в спортивной деятельности. Особенности психических состояний, возникающих в процессе занятий физической культурой и спортом  | 8          |          |           | 4         |          |                |
| <b>Тема 7.4</b> Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивного совершенствования. Психотехнические навыки. Профилактика психических перенапряжений. Программы психической реабилитации | 8          |          |           | 4         |          |                |
| <b>Тема 8.</b> Психологические основы подготовки к соревнованиям и спортивного совершенствования. Психология спортивной карьеры   | 8          |          |           | 6         |          |                |
| <b>Всего</b>  | <b>108</b> | <b>4</b> | <b>10</b> | <b>85</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

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



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра педагогики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ОД.6.2 Педагогика физической культуры и спорта**

(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 2018 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 66 от «24» апреля 2017 г.

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

---

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

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

---

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

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: Маркина Татьяна Анатольевна, кандидат педагогических наук  
профессор кафедры педагогики, профессор  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Составитель: Спицына Ирина Алексеевна, старший преподаватель кафедры  
педагогики  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Составитель: Цакаев Сайдамин Шамаевич, преподаватель кафедры педагогики  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

---

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

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

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ОД.6.2 Педагогика физической культуры и спорта ООП бакалавриата:

- передача и закрепление базовых знаний по педагогике физической культуры и спорта;
- формирование умений по проектированию и управлению педагогически целесообразными взаимодействиями в физкультурно-спортивном коллективе.

Обучение ведётся на русском языке.

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

Дисциплина Б1.В.ОД.6.2 Педагогика физической культуры и спорта входит в базовую часть дисциплин (модулей) ООП бакалавриата (программы с присвоением квалификации «академический бакалавр») по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура", профилю подготовки: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Дисциплина Б1.В.ОД.6.2 Педагогика физической культуры и спорта логически и содержательно взаимосвязана с такими преподаваемыми студентам учебными дисциплинами, как: «История», «Психология», «Педагогика».

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

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

|               | наименование  | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
|---------------|---|----------------------|-----------------------------|------------------------|
| 1             | 3   | 5                    | 6                           | 7                      |
| <b>ОПК-10</b> |   |                      |                             |                        |
|               | <b>Знать:</b><br>теоретико-методологические основы педагогики физической культуры и спорта, направленные на формирование осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций различных групп населения, правила ведения здорового образа жизни. | 5                    |                             | 8                      |
|               | <b>Уметь:</b><br>оперировать педагогическими понятиями, анализировать педагогическую ситуацию в целях формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций различных групп населения, правил ведения здорового образа жизни.        | 5                    |                             | 8                      |
|               | <b>Владеть:</b><br>теорией и методами педагогики физической культуры и спорта: понятийным аппаратом в целях формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций различных групп населения, правил ведения здорового образа жизни.  | 5                    |                             | 8                      |
| <b>ОПК-12</b> |   |                      |                             |                        |
|               | <b>Знать:</b><br>основные особенности педагогической деятельности специалистов, основных на профессиональных компетенциях   | 5                    |                             | 8                      |
|               | <b>Уметь:</b><br>диагностировать уровень своей педагогической подготовленности, намечать направления к самосовершенствованию  | 5                    |                             | 8                      |
|               | <b>Владеть:</b><br>системой умений комплексного решения профессионально-педагогических задач и оценкой её эффективности, приёмами теоретического мышления и творческого подхода к решению профессиональных задач.   | 5                    |                             | 8                      |
| <b>ПК-2</b>   |   |                      |                             |                        |
|               | <b>Знать:</b><br>условия эффективной реализации целей и задач педагогического процесса, современные педагогические технологии организации обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде, принципы организации учебно-воспитательного процесса и управления им.  | 5                    |                             | 8                      |

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
|  | <b>Уметь:</b><br>проектировать педагогическую технологию учебно-воспитательного процесса с целью её решения.             | 5 |  | 8 |
|  | <b>Владеть:</b><br>передовыми педагогическими концепциями обучения детей в процессе физкультурно-спортивной деятельности | 5 |  | 8 |

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

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

#### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                          |                           |                        | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|--------------------------|---------------------------|------------------------|---|
|   |  |         | 5   | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа |   |
| 1 | Раздел 1 Общие и методологические и интегративные функции педагогики ФК                                    |         | 2   | 8                        | 8                         |                        |   |
| 2 | Тема 1.1 Педагогика ФК как метапредмет   |         | 2   | 4                        | 4                         |                        |   |
| 3 | Тема 1.2 Система сферы физической культуры как объект проектирования и предмет исследования                |         |   | 4                        | 4                         |                        |   |
| 4 | Раздел 2 Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта |         | 6   | 6                        | 10                        |                        |   |



|    |  |  |   |    |    |  |  |
|----|--|--|---|----|----|--|--|
| 5  | <b>Тема 2.1</b><br>Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности |  | 2 | 2  | 4  |  |  |
| 6  | <b>Тема 2.2.</b><br>Рефлексивная структура спортивного педагога  |  | 2 | 2  | 4  |  |  |
| 7  | <b>Тема 2.3</b><br>Педагогическое обоснование руководства процессом самосовершенствования в системе физкультурно-спортивной деятельности             |  | 2 | 2  | 2  |  |  |
| 8  | <b>Раздел 3</b><br><b>Воспитательный потенциал физической культуры и спорта</b>  |  | 4 | 16 | 10 |  |  |
| 9  | <b>Тема 3.1</b> Физическая культура и спорт как специфическая среда формирования личности человека   |  | 2 | 4  | 2  |  |  |
| 10 | <b>Тема 3.2</b><br>Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой   |  |   | 2  | 2  |  |  |
| 11 | <b>Тема 3.3</b><br>Специфика использования принципов, методов и средств воспитания   |  | 2 | 4  | 2  |  |  |
| 12 | <b>Тема 3.4</b><br>Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности  |  |   | 6  | 4  |  |  |
| 13 | <b>Раздел 4</b><br><b>Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта</b>  |  | 2 | 4  | 10 |  |  |
| 14 | <b>Тема 4.1</b><br>Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность   |  |   | 2  | 4  |  |  |
| 15 | <b>Тема 4.2</b><br>Активные методы   |  | 2 | 2  | 6  |  |  |

|    |   |  |           |           |           |          |                |
|----|---|--|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
|    | обучения в системе физического воспитания и спорта  |  |           |           |           |          |                |
| 16 | <b>Раздел 5 Проектирование и управление педагогическими системами в сфере физической культуры и спорта</b>      |  | 2         | 4         | 7         |          |                |
| 17 | <b>Тема 5.1 Организация, руководство и управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры</b> |  | 2         | 4         | 7         |          |                |
|    | <b>Всего: 108</b>   |  | <b>16</b> | <b>38</b> | <b>45</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

### Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                          |                           |                        | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|--------------------------|---------------------------|------------------------|---|
|   |  |         | 8   | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа |   |
| 1 | <b>Раздел 1 Общие и методологи-ческие и интегративные функции педагогики ФК</b>                    |         | 2   | 2                        | 18                        |                        |   |
| 2 | <b>Тема 1.1 Педагогика ФК как метапредмет</b>  |         | 2   | 2                        | 10                        |                        |   |
| 3 | <b>Тема 1.2 Система сферы физической культуры как объект проектирования и предмет исследования</b> |         |   |                          | 8                         |                        |   |
| 4 | <b>Раздел 2 Специфика</b>  |         |   | 2                        | 20                        |                        |   |

|           |  |  |   |   |           |  |  |
|-----------|--|--|---|---|-----------|--|--|
|           | <b>деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта</b>   |  |   |   |           |  |  |
| <b>5</b>  | <b>Тема 2.1</b><br>Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности |  |   | 2 | <b>10</b> |  |  |
| <b>6</b>  | <b>Тема 2.2.</b><br>Рефлексивная структура спортивного педагога  |  |   |   | 6         |  |  |
| <b>7</b>  | <b>Тема 2.3</b><br>Педагогическое обоснование руководства процессом самосовершенствования в системе физкультурно-спортивной деятельности             |  |   |   | 4         |  |  |
| <b>8</b>  | <b>Раздел 3</b><br><b>Воспитательный потенциал физической культуры и спорта</b>  |  | 2 | 2 | <b>24</b> |  |  |
| <b>9</b>  | <b>Тема 3.1</b> Физическая культура и спорт как специфическая среда формирования личности человека   |  |   |   | 6         |  |  |
| <b>10</b> | <b>Тема 3.2</b><br>Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой   |  |   | 2 | <b>6</b>  |  |  |
| <b>11</b> | <b>Тема 3.3</b><br>Специфика использования принципов, методов и средств воспитания   |  |   |   | 6         |  |  |
| <b>12</b> | <b>Тема 3.4</b><br>Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности  |  | 2 |   | <b>6</b>  |  |  |
| <b>13</b> | <b>Раздел 4</b><br><b>Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта</b>  |  |   | 2 | <b>8</b>  |  |  |
| <b>14</b> | <b>Тема 4.1</b>  |  |   | 2 | 4         |  |  |

|    |  |  |          |           |           |          |                |
|----|--|--|----------|-----------|-----------|----------|----------------|
|    | Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность  |  |          |           |           |          |                |
| 15 | <b>Тема 4.2</b><br>Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта                                |  |          |           | 4         |          |                |
| 16 | <b>Раздел 5</b><br><b>Проектирование и управление педагогическими системами в сфере физической культуры и спорта</b> |  |          | 2         | 5         |          |                |
| 17 | <b>Тема 5.1</b> Организация, руководство и управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры      |  |          | 2         | 5         |          |                |
|    | <b>Всего: 108</b>  |  | <b>4</b> | <b>10</b> | <b>85</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

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

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

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

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

1. Объект и предмет научного изучения педагогики физической культуры и спорта.
2. Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Связь педагогики физической культуры и спорта с другими науками.
4. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта.
5. Педагогический авторитет и его показатели.
6. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура основные составляющие компоненты.

7. Индивидуальный стиль деятельности педагога.
8. Причины профессиональной некомпетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта (на примере своей специализации).
9. Физкультурная направленность личности педагога и ее составляющие.
10. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.
11. Творческая стратегия поведения и деятельности педагога.
12. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности.
13. Воспитательный потенциал учебно-тренировочного занятия.
14. Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в физической культуре и спорте.
15. Особенности формирования физической культуры личности.
16. Структурные компоненты воспитательного процесса.
17. Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов.
18. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
19. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося поведения детей и молодежи.
20. Особенности самовоспитания в спорте.
21. Педагогическое руководство самовоспитания в спорте.
22. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях в инвалидном спорте.
23. Характеристика спортивного коллектива и его основные функции.
24. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом.
25. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе.
26. Проблема лидерства в спорте.
27. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива.
28. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
29. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
30. Реализация комплексного подхода к формированию личности при занятиях физической культурой и спортом.
31. Особенности гражданского и патриотического воспитания в спорте в современных условиях.
32. Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
33. Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченными возможностями.
34. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
35. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.

36. Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта.

37. Личностно-ориентированные парадигмы в дидактике спорта.

38. Использование активных методов обучения в физкультурно-спортивной деятельности.

39. Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий.

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

а) Основная литература:

1. Педагогика физической культуры и спорта: учебник под ред. С.Д. Неверковича. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.-336с.

2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник под ред. С.Д. Неверковича. - М.: Физическая культура, 2006.-528с.

3. Педагогика физической культуры: учебник /М.В.Прохорова, А.А. Сидоров, Б.Д.Синюхин, А.Г.Семенов.- М.: Из-во «Путь»: ТИД «Альянс», 2006.-288с.

б) Дополнительная литература:

1. Агеевец В.У. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных, нравственных качеств и социальной активности личности / Агеевец В.У., Выдрин В.М.//Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

2. Ангерлейд С. В поисках успеха (уроки побед). – СПб.: Центр карьеры, 1999.

3. Андриади И.П. Воспитание личности и особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой и спортом: Методическая разработка для слушателей курсов иностранных тренеров ГЦОЛИФК. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1998.

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

[www.1september.ru](http://www.1september.ru)

[www.otrok.ru](http://www.otrok.ru)

[www.psy-analyst.ru](http://www.psy-analyst.ru)

[www.7ya.ru](http://www.7ya.ru)

[www.p-lib.ru](http://www.p-lib.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:*

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Педагогика физической культуры и спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания и фитнеса 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: педагогика.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр

Форма промежуточной аттестации: *Экзамен*

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

| №  | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости  | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|---|----------------------------|
| 1. | Контрольная работа №1 по теме: «Общеметодологические и интегративные функции педагогики физической культуры и спорта»   | 9-10  | 8                          |
| 2. | Выполнение практического задания №1: по теме: «Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности» | 11  | 8                          |
| 3. | Контрольная работа №2 по теме: «Рефлексивная структура спортивного педагога»  | 12  | 8                          |
| 4. | Выступление на семинаре с докладом по теме: «Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой»   | 13  | 7                          |
| 5. | Выполнение практического задания №2: «Специфика использования принципов и методов и средств воспитания в сфере физической культуры и спорта.»                                     | 14  | 8                          |
| 6. | Написание реферата по теме : «Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности»   | 15  | 8                          |
| 7. | Презентация по теме: «Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность».   | 16  | 8                          |
| 8. | Проведение дидактической игры по теме: «Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта».  | 17  | 8                          |
| 9. | Презентация по теме: «Организация, руководство и  | 18  | 7                          |

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



|     |  |                           |                   |
|-----|--|---------------------------|-------------------|
|     | управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры и спорта» |                           |                   |
| 10. | Посещение занятий  | <i>В течение семестра</i> | 10                |
| 11. | <b>Экзамен</b>   |                           | <b>20</b>         |
|     | <b>ИТОГО</b>   |                           | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости  | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа №2 по теме: «Рефлексивная структура спортивного педагога»   | 8                          |
| 3 | Выступление на семинаре с докладом по теме: «Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой»                                      | 7                          |
| 4 | Выполнение практического задания №2: «Специфика использования принципов и методов и средств воспитания в сфере физической культуры и спорта. | 8                          |
| 5 | Написание реферата по теме :«Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности»                     | 8                          |
| 6 | Презентация по теме: «Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность».  | 8                          |
| 7 | Проведение дидактической игры по теме: «Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта».                                 | 8                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

#### Шкала 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) Педагогика физической культуры и спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания и фитнеса 4 курса*

*направления подготовки/ специальности: 49.03.01 "Физическая культура" направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: педагогика.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр

Форма промежуточной аттестации: *Экзамен*

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

| №   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости  | Максимальное кол-во баллов |
|-----|---|----------------------------|
| 1.  | Контрольная работа №1 по теме: «Общесметодологические и интегративные функции педагогики физической культуры и спорта»  | 8                          |
| 2.  | Выполнение практического задания №1: по теме: «Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности» | 8                          |
| 3.  | Контрольная работа №2 по теме: «Рефлексивная структура спортивного педагога»  | 8                          |
| 4.  | Выступление на семинаре с докладом по теме: «Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой»   | 7                          |
| 5.  | Выполнение практического задания №2: «Специфика использования принципов и методов и средств воспитания в сфере физической культуры и спорта.»                                     | 8                          |
| 6.  | Написание реферата по теме : «Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности»   | 8                          |
| 7.  | Презентация по теме: «Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность».   | 8                          |
| 8.  | Проведение дидактической игры по теме: «Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта».  | 8                          |
| 9.  | Презентация по теме: «Организация, руководство и управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры и спорта»   | 7                          |
| 10. | Посещение занятий   | 10                         |
| 11. | <i>Экзамен</i>  | <i>20</i>                  |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости  | Максимально<br>е кол-во<br>баллов |
|---|--|-----------------------------------|
| 1 | Контрольная работа №2 по теме: «Рефлексивная структура спортивного педагога»   | 8                                 |
| 3 | Выступление на семинаре с докладом по теме: «Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой»                                      | 7                                 |
| 4 | Выполнение практического задания №2: «Специфика использования принципов и методов и средств воспитания в сфере физической культуры и спорта. | 8                                 |
| 5 | Написание реферата по теме : «Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности»                    | 8                                 |
| 6 | Презентация по теме: «Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность».  | 8                                 |
| 7 | Проведение дидактической игры по теме: «Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта».                                 | 8                                 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра педагогики**

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

**Б1.В.ОД.6.2 Педагогика физической культуры и спорта**  
(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 2018 г.

Москва – 2017 г.

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

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

5-ый семестр – очная форма обучения

8-ой семестр – заочная форма обучения

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

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ОД.6.2 Педагогика физической культуры и спорта ООП бакалавриата:

- передача и закрепление базовых знаний по педагогике физической культуры и спорта;

- формирование умений по проектированию и управлению педагогически целесообразными взаимодействиями в физкультурно-спортивном коллективе.

Обучение ведётся на русском языке.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3   | 5  | 6                           | 7                      |
| <i>ОПК-10</i>    |   |  |                             |                        |
|                  | <b>Знать:</b><br>теоретико-методологические основы педагогики физической культуры и спорта, направленные на формирование осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций различных групп населения, правила ведения здорового образа жизни. | 5  |                             | 8                      |
|                  | <b>Уметь:</b><br>оперировать педагогическими понятиями, анализировать педагогическую ситуацию в целях формирования осознанного отношения различных групп населения к  | 5  |                             | 8                      |

|               |  |   |  |   |
|---------------|--|---|--|---|
|               | физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций различных групп населения, правил ведения здорового образа жизни.  |   |  |   |
|               | <b>Владеть:</b><br>теорией и методами педагогики физической культуры и спорта: понятийным аппаратом в целях формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций различных групп населения, правил ведения здорового образа жизни. | 5 |  | 8 |
| <b>ОПК-12</b> |  |   |  |   |
|               | <b>Знать:</b><br>основные особенности педагогической деятельности специалистов, основных на профессиональных компетенциях  | 5 |  | 8 |
|               | <b>Уметь:</b><br>диагностировать уровень своей педагогической подготовленности, намечать направления к самосовершенствованию   | 5 |  | 8 |
|               | <b>Владеть:</b><br>системой умений комплексного решения профессионально-педагогических задач и оценкой её эффективности, приёмами теоретического мышления и творческого подхода к решению профессиональных задач.  | 5 |  | 8 |
| <b>ПК-2</b>   |  |   |  |   |
|               | <b>Знать:</b><br>условия эффективной реализации целей и задач педагогического процесса, современные педагогические технологии организации обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде, принципы организации учебно-воспитательного процесса и управления им.   | 5 |  | 8 |
|               | <b>Уметь:</b><br>проектировать педагогическую технологию учебно-воспитательного процесса с целью её решения.   | 5 |  | 8 |
|               | <b>Владеть:</b><br>передовыми педагогическими концепциями обучения детей в процессе физкультурно-спортивной деятельности   | 5 |  | 8 |

### 5.Краткое содержание дисциплины (модуля)

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

**Очная форма обучения**



| № | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | Раздел 1 Общие и методологи-ческие и интегративные функции педагогики ФК   |         | 2   | 8                         | 8                      |          |   |
| 2 | Тема 1.1 Педагогика ФК как метапредмет   |         | 2   | 4                         | 4                      |          |   |
| 3 | Тема 1.2 Система сферы физической культуры как объект проектирования и предмет исследования  |         |   | 4                         | 4                      |          |   |
| 4 | Раздел 2 Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта                                 |         | 6   | 6                         | 10                     |          |   |
| 5 | Тема 2.1 Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности |         | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 6 | Тема 2.2. Рефлексивная структура спортивного педагога  |         | 2   | 2                         | 4                      |          |   |
| 7 | Тема 2.3 Педагогическое обоснование руководства процессом самосовершенствования в  |         | 2   | 2                         | 2                      |          |   |

|           |   |  |           |           |           |          |                |
|-----------|---|--|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
|           | системе физкультурно-спортивной деятельности  |  |           |           |           |          |                |
| <b>8</b>  | <b>Раздел 3<br/>Воспитательный потенциал физической культуры и спорта</b>                                       |  | <b>4</b>  | <b>16</b> | <b>10</b> |          |                |
| <b>9</b>  | <b>Тема 3.1</b> Физическая культура и спорт как специфическая среда формирования личности человека              |  | 2         | 4         | 2         |          |                |
| <b>10</b> | <b>Тема 3.2</b><br>Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой                                    |  |           | 2         | 2         |          |                |
| <b>11</b> | <b>Тема 3.3</b><br>Специфика использования принципов, методов и средств воспитания                              |  | 2         | 4         | 2         |          |                |
| <b>12</b> | <b>Тема 3.4</b><br>Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности   |  |           | 6         | 4         |          |                |
| <b>13</b> | <b>Раздел 4<br/>Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта</b>                               |  | <b>2</b>  | <b>4</b>  | <b>10</b> |          |                |
| <b>14</b> | <b>Тема 4.1</b><br>Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность                |  |           | 2         | 4         |          |                |
| <b>15</b> | <b>Тема 4.2</b><br>Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта                           |  | 2         | 2         | 6         |          |                |
| <b>16</b> | <b>Раздел 5 Проектирование и управление педагогическими системами в сфере физической культуры и спорта</b>      |  | <b>2</b>  | <b>4</b>  | <b>7</b>  |          |                |
| <b>17</b> | <b>Тема 5.1</b> Организация, руководство и управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры |  | 2         | 4         | 7         |          |                |
|           | <b>Всего: 108</b>   |  | <b>16</b> | <b>38</b> | <b>45</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

## Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                          |                           |                        | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|--------------------------|---------------------------|------------------------|---|
|   |  |         | ∞   | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа |   |
| 1 | Раздел 1 Общие и методологи-ческие и интегративные функции педагогики ФК   |         | 2   | 2                        | 18                        |                        |   |
| 2 | Тема 1.1 Педагогика ФК как метапредмет   |         | 2   | 2                        | 10                        |                        |   |
| 3 | Тема 1.2 Система сферы физической культуры как объект проектирования и предмет исследования  |         |   |                          | 8                         |                        |   |
| 4 | Раздел 2 Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта                                 |         |   | 2                        | 20                        |                        |   |
| 5 | Тема 2.1 Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности |         |   | 2                        | 10                        |                        |   |
| 6 | Тема 2.2. Рефлективная структура спортивного педагога  |         |   |                          | 6                         |                        |   |

|    |  |  |   |   |    |  |  |
|----|--|--|---|---|----|--|--|
| 7  | <b>Тема 2.3</b><br>Педагогическое обоснование руководства процессом самосовершенствования в системе физкультурно-спортивной деятельности |  |   |   | 4  |  |  |
| 8  | <b>Раздел 3</b><br><b>Воспитательный потенциал физической культуры и спорта</b>  |  | 2 | 2 | 24 |  |  |
| 9  | <b>Тема 3.1</b> Физическая культура и спорт как специфическая среда формирования личности человека                                       |  |   |   | 6  |  |  |
| 10 | <b>Тема 3.2</b><br>Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой   |  |   | 2 | 6  |  |  |
| 11 | <b>Тема 3.3</b><br>Специфика использования принципов, методов и средств воспитания   |  |   |   | 6  |  |  |
| 12 | <b>Тема 3.4</b><br>Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности                            |  | 2 |   | 6  |  |  |
| 13 | <b>Раздел 4</b><br><b>Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта</b>  |  |   | 2 | 8  |  |  |
| 14 | <b>Тема 4.1</b><br>Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность   |  |   | 2 | 4  |  |  |
| 15 | <b>Тема 4.2</b><br>Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта  |  |   |   | 4  |  |  |
| 16 | <b>Раздел 5</b><br><b>Проектирование и управление педагогическими системами в сфере физической культуры и спорта</b>                     |  |   | 2 | 5  |  |  |

|    |  |  |          |           |           |          |                |
|----|--|--|----------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 17 | Тема 5.1 Организация, руководство и управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры |  |          | 2         | 5         |          |                |
|    | <b>Всего: 108</b>  |  | <b>4</b> | <b>10</b> | <b>85</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

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



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

**Кафедра Физической реабилитации и оздоровительной физической  
культуры**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.7.1. МАССАЖ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль:  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная, заочная, заочная ускоренная (ВПО), заочная  
ускоренная (СПО)*  
Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол №77 от «25» апреля 2017г.

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:

Бахарева\_ Антонина Андреевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент  
кафедры физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

Рецензент:

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

**1. Цель освоения дисциплины Б1.В.ОД.7.1. является:** овладение студентами, обучающихся по направлению 49.03.01. «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка», основ фундаментальных знаний в области массажа, формирование целостного понятия и осмысления общих принципов и методических подходов использования массажа в системе физической культуры, спорта, при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также с лечебно-профилактическими целями и на этой основе научить их навыкам и умениям применения массажа в процессе спортивной деятельности.

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

Дисциплина «Массаж» относится к профильному циклу вариативной части.

Учебный процесс состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе особое внимание уделяется анатомо-физиологическим особенностям массажа, механизмам действия массажа, гигиеническим основам массажа и классификации массажа.

Основная часть курса составляет: обучение технике и методике проведения приемов классического массажа, массажа различных участков тела; особенностям проведения частных методик гигиенического массажа; частным методикам лечебного массажа; частным методикам спортивного массажа; освоение техники и методики аппаратного массажа: вибро-, пневмо- и гидромассажа. Применение массажа в спортивно-физкультурной деятельности. Сочетание классического массажа с физическими средствами восстановления (ЛФК, физио- и гидротерапией, механотерапией, криомассажем т.д.). Применение кремов, мазей, растирок и масел.

При обучении студентов техники приемов классического массажа проводится ознакомление с точечным, сегментарно-рефлекторным и другими системами и видами массажа. Студенты должны знать не только теоретическую основу дисциплины, но и иметь практические навыки использования сочетания



массажа с различными душами, теплыми и холодными ваннами, баней и другими физическими средствами. Использование банных процедур в качестве гигиенического средства, профилактики заболеваний и сохранения здоровья.

Технику и методику приемов классического массажа, массаж отдельных частей тела и методики сеансов частного массажа студенты осваивают в парах, поочередно занимая место массируемого и массирующего. Это позволяет приобрести более профессиональные навыки и понимание физиологического и физического состояния массируемых частей тела и тканей.

Самостоятельно студенты выполняют задания преподавателей по теоретическим основам массажа и практическим навыкам. Проверка самостоятельной работы студентов по теоретическим основам массажа осуществляется во время опросов на занятиях и при проведении рубежного контроля. Проверка знаний по овладению практическими навыками массажа проводится во время рубежного контроля путем демонстрации техники приемов и частных методик массажа на отдельных участках тела.

Дифференцированный зачет для очной, заочной и заочных ускоренных формах обучения включает вопросы по теоретическим основам и практическую демонстрацию техники и методики массажа.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: анатомия, экология, физиология, биология, биохимия, биомеханика, педагогика, психология, гигиена, спортивная медицина, ТФВ, лечебная физическая культура, физическая реабилитация, дисциплины профессионального и спортивно-педагогического циклов.

Рабочая программа дисциплины «Массаж» имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам (108 часов). Для очной формы обучения: 8 часов – лекций, 54 часа – практических занятий, 46 часов – самостоятельная работа. Для заочной формы обучения: 2 часа – лекции, 10 часов – практические занятия, 96 часов – самостоятельная работа. Для заочной ускоренной (ВПО) формы обучения: 4 часа – лекции, 10 часов – практические занятия, 94 часа – самостоятельная

работа. Для заочной ускоренной (СПО) формы обучения: ; часа – лекции, 10 часов – практические занятия, 94 часа – самостоятельная работа.

### 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 |
| 1                | 3  | 5  | 6                    | 7                           |
| <b>ПК-12</b>     | <p><b>Знать:</b> нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- причины возникновения травматизма и заболеваний;</li> <li>- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола.</li> </ul> | 6  |                      | 8                           |
|                  | <p><b>Уметь:</b> - применять значение величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- организовать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола;</li> <li>- применять методику спортивного массажа.</li> </ul>                   | 6  |                      | 8                           |
|                  | <p><b>Владеть:-</b> навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- способностью методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм и повреждений;</li> <li>- навыками построения восстановительных мероприятий</li> </ul>   | 6  |                      | 8                           |

|              |   |   |  |   |
|--------------|---|---|--|---|
|              | (циклов), совместно с медицинским персоналом.   |   |  |   |
| <b>ПК-13</b> | <b>Знать:</b> - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта<br>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена.  | ? |  | 8 |
|              | <b>Уметь:</b> - находить организованные решения для коррекции состояния занимающихся.   | ? |  | 8 |
|              | <b>Владеть:</b> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.   | ? |  | 8 |
| <b>ПК-17</b> | <b>Знать:</b> - основные приемы рекреационной деятельности;<br>- виды, формы и средства рекреационной деятельности в зависимости от гигиенических и естественных средовых факторов;<br>- методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.   | 6 |  | 8 |
|              | <b>Уметь:</b> - применять методы и средства сбора информации об оздоровительно-рекреативной деятельности;<br>- организовывать планомерное воздействие на трудящихся, в целях приобщения к систематическим занятиям оздоровительной физической культурой;<br>- формировать у занимающихся знания и умения, необходимые для эффективного использования оздоровительной физической культуры в соответствии с состоянием здоровья и потребностями в занятиях. | 6 |  | 8 |
|              | <b>Владеть:</b> - средствами и приемами рекреационно-оздоровительной деятельности для укрепления и коррекции состояния здоровья занимающихся;<br>- навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.   | 6 |  | 8 |
| <b>ПК-18</b> | <b>Знать:</b> - цель, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения.<br>- основные средства и методы двигательной рекреационной деятельности;<br>- виды, формы занятий в ходе рекреационной двигательной деятельности;<br>- методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса.   | 6 |  | 8 |
|              | <b>Уметь:</b> - применять методы и средства сбора информации об оздоровительно-рекреативной деятельности;<br>- организовывать планомерное воздействие на трудящихся, в целях приобщения к систематическим занятиям оздоровительной физической культурой;<br>- формировать у занимающихся знания и умения, необходимые для эффективного использования оздоровительной физической культуры в соответствии с состоянием здоровья и                           | 6 |  | 7 |

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
|  | потребностями в занятиях.  |   |  |   |
|  | <b>Владеть:</b> - средствами, методами двигательной рекреации для коррекции состояния здоровья обучающихся;<br>- навыками анализа и контроля за состоянием здоровья обучающихся. | 6 |  | 8 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

##### очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | <b>I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа</b>                    | 6       | 4   |                           | 8                      |          |   |
| 2 | 1.1. История развития массажа  | 6       |   |                           | 2                      |          |   |
| 3 | 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа   | 6       |   |                           | 2                      |          |   |
| 4 | 1.3. Гигиенические основы массажа  | 6       |   |                           | 2                      |          |   |
| 5 | 1.4. Системы, методы и формы массажа   | 6       |   |                           | 2                      |          |   |
| 6 | <b>II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения</b> | 6       |   | 30                        | 14                     |          |   |
| 7 | 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание                    | 6       |   | 4                         | 2                      |          |   |
| 8 | 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание                       | 6       |   | 4                         | 2                      |          |   |

|    |  |   |   |    |    |  |  |
|----|--|---|---|----|----|--|--|
| 9  | 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание                                    | 6 |   | 8  | 6  |  |  |
| 10 | 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов                                  | 6 |   | 2  | 4  |  |  |
| 11 | 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание                                    | 6 |   | 8  | 2  |  |  |
| 12 | 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение                                      | 6 |   | 2  | 2  |  |  |
| 13 | 2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов                                      | 6 |   | 2  | 2  |  |  |
| 14 | <b>III. Формы и методика проведения сеансов массажа. Классификация видов массажа, и методика их проведения .</b> | 6 | 4 | 24 | 24 |  |  |
| 15 | <b>3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа, парного, взаимомассажа)</b>          | 6 |   | 10 | 2  |  |  |
| 16 | <b>3.2. Классификация видов массажа и методика их проведения</b>   | 6 |   | 14 | 22 |  |  |
| 17 | <b>3.3.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения</b>                                      | 6 | 2 | 6  | 6  |  |  |
| 18 | - особенности частных методик гигиенического профилактического массажа   | 6 |   | 2  | 2  |  |  |
| 19 | - особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа  | 6 |   | 2  | 2  |  |  |
| 20 | - особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях                      | 6 |   | 2  | 2  |  |  |
| 21 | <b>3.3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения</b>   | 6 | 2 | 8  | 8  |  |  |
| 22 | -особенности частных методик тренировочного спортивного массажа  | 6 |   | 2  | 2  |  |  |
| 23 | - особенности частных методик предварительного спортивного   | 6 |   | 2  | 2  |  |  |

|                     |   |   |  |          |           |           |  |
|---------------------|---|---|--|----------|-----------|-----------|--|
|                     | массажа   |   |  |          |           |           |  |
| 24                  | - особенности частных методик восстановительного спортивного массажа  | 6 |  | 2        | 2         |           |  |
| 25                  | - особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | 6 |  | 2        | 2         |           |  |
| 26                  | <b>3.3.3. Виды лечебного массажа и особенности методики их проведения</b>                                   | 6 |  |          | 2         |           |  |
| 27                  | <b>3.3.4. Виды косметического массажа и особенности методики их проведения</b>                              | 6 |  |          | 2         |           |  |
| 28                  | <b>3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта</b>   | 6 |  |          | 2         |           |  |
| 29                  | <b>3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта</b>  | 6 |  |          | 2         |           |  |
| 30                  | <b>Дифференцированный зачет</b>   | 6 |  |          |           |           |  |
| <b>Итого часов:</b> |   |   |  | <b>8</b> | <b>54</b> | <b>46</b> |  |

### заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |   |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | <b>I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа</b> | 8       | 2   |                           | 12                     |          |   |
| 2 | 1.1. История развития массажа   | 8       |   |                           | 2                      |          |   |
| 3 | 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа                                | 8       |   |                           | 4                      |          |   |
| 4 | 1.3. Гигиенические основы массажа   | 8       |   |                           | 2                      |          |   |
| 5 | 1.4. Системы, методы и формы массажа  | 8       |   |                           | 4                      |          |   |

|    |   |   |  |   |    |  |  |
|----|---|---|--|---|----|--|--|
| 6  | <b>II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения</b>            | 8 |  | 8 | 36 |  |  |
| 7  | 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание                               | 8 |  |   | 6  |  |  |
| 8  | 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание                                  | 8 |  |   | 6  |  |  |
| 9  | 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание                                 | 8 |  |   | 8  |  |  |
| 10 | 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов                               | 8 |  |   | 4  |  |  |
| 11 | 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание                                 | 8 |  |   | 8  |  |  |
| 12 | 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение                                   | 8 |  |   | 2  |  |  |
| 13 | 2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов                                   | 8 |  |   | 2  |  |  |
| 14 | <b>III. Формы и методика проведения сеансов массажа. Классификация видов массажа и методика их проведения</b> | 8 |  | 2 | 46 |  |  |
| 15 | 3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа, парного, взаимомассажа)              | 8 |  | 2 | 10 |  |  |
| 16 | 3.2. Классификация видов массажа и методика их проведения   | 8 |  |   | 36 |  |  |
| 17 | 3.3.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения  | 8 |  |   | 12 |  |  |
| 18 | - особенности частных методик гигиенического профилактического массажа  | 8 |  |   | 4  |  |  |
| 19 | - особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа                                       | 8 |  |   | 4  |  |  |
| 20 | - особенности частных методик гигиенического массажа при  | 8 |  |   | 4  |  |  |

|                     |   |   |          |           |           |  |  |
|---------------------|---|---|----------|-----------|-----------|--|--|
|                     | различных эмоциональных состояниях  |   |          |           |           |  |  |
| 21                  | <b>3.3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения</b>                                    | 8 | 2        |           | 16        |  |  |
| 22                  | -особенности частных методик тренировочного спортивного массажа   | 8 |          |           | 4         |  |  |
| 23                  | - особенности частных методик предварительного спортивного массажа  | 8 |          |           | 4         |  |  |
| 24                  | - особенности частных методик восстановительного спортивного массажа  | 8 |          |           | 4         |  |  |
| 25                  | - особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | 8 |          |           | 4         |  |  |
| 26                  | <b>3.3.3. Виды лечебного массажа и особенности методики их проведения</b>                                   | 8 |          |           | 2         |  |  |
| 27                  | <b>3.3.4. Виды косметического массажа и особенности методики их проведения</b>                              | 8 |          |           | 2         |  |  |
| 28                  | <b>3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта</b>   | 8 |          |           | 2         |  |  |
| 29                  | <b>3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта</b>  | 8 |          |           | 2         |  |  |
| 30                  | <b>Дифференцированный зачет</b>   | 8 |          |           |           |  |  |
| <b>Итого часов:</b> |   |   | <b>2</b> | <b>10</b> | <b>96</b> |  |  |

### заочная ускоренная форма обучения (ВПО)

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



|    |   |   |   |   |    |  |  |
|----|---|---|---|---|----|--|--|
| 1  | <b>I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа</b>                               | 5 | 2 |   | 12 |  |  |
| 2  | 1.1. История развития массажа   | 5 |   |   | 2  |  |  |
| 3  | 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа  | 5 |   |   | 4  |  |  |
| 4  | 1.3. Гигиенические основы массажа   | 5 |   |   | 2  |  |  |
| 5  | 1.4. Системы, методы и формы массажа  | 5 |   |   | 4  |  |  |
| 6  | <b>II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения</b>            | 5 |   | 8 | 34 |  |  |
| 7  | 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание                               | 5 |   | 4 | 2  |  |  |
| 8  | 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание                                  | 5 |   | 6 | 2  |  |  |
| 9  | 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание                                 | 5 |   | 8 | 6  |  |  |
| 10 | 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов                               | 5 |   | 6 | 4  |  |  |
| 11 | 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание                                 | 5 |   | 2 | 2  |  |  |
| 12 | 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение                                   | 5 |   | 2 | 2  |  |  |
| 13 | 2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов                                   | 5 |   | 2 | 2  |  |  |
| 14 | <b>III. Формы и методика проведения сеансов массажа. Классификация видов массажа и методика их проведения</b> | 5 | 2 | 2 | 48 |  |  |
| 15 | 3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа, парного, взаимомассажа)              | 5 |   | 2 | 14 |  |  |
| 16 | 3.2. Классификация видов массажа и методика их проведения   | 5 |   |   | 34 |  |  |
| 17 | 3.3.1. Виды гигиенического  | 5 |   |   | 6  |  |  |

|                     |   |          |           |           |           |  |  |
|---------------------|---|----------|-----------|-----------|-----------|--|--|
|                     | <b>массажа и особенности методики проведения</b>  |          |           |           |           |  |  |
| 18                  | - особенности частных методик гигиенического профилактического массажа                                      | 5        |           |           | 2         |  |  |
| 19                  | - особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа                                     | 5        |           |           | 2         |  |  |
| 20                  | - особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях                 | 5        |           |           | 2         |  |  |
| <b>21</b>           | <b>3.3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения</b>                                    | <b>5</b> |           |           | <b>20</b> |  |  |
| 22                  | -особенности частных методик тренировочного спортивного массажа   | 5        |           |           | 6         |  |  |
| 23                  | - особенности частных методик предварительного спортивного массажа  | 5        |           |           | 4         |  |  |
| 24                  | - особенности частных методик восстановительного спортивного массажа  | 5        |           |           | 6         |  |  |
| 25                  | - особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | 5        |           |           | 4         |  |  |
| <b>26</b>           | <b>3.3.3. Виды лечебного массажа и особенности методики их проведения</b>                                   | <b>5</b> |           |           | <b>2</b>  |  |  |
| <b>27</b>           | <b>3.3.4. Виды косметического массажа и особенности методики их проведения</b>                              | <b>5</b> |           |           | <b>2</b>  |  |  |
| <b>28</b>           | <b>3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта</b>   | <b>5</b> |           |           | <b>2</b>  |  |  |
| <b>29</b>           | <b>3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта</b>  | <b>5</b> |           |           | <b>2</b>  |  |  |
| <b>30</b>           | <b>Дифференцированный зачет</b>   | <b>5</b> |           |           |           |  |  |
| <b>Итого часов:</b> |   | <b>4</b> | <b>10</b> | <b>94</b> |           |  |  |

## заочная ускоренная форма обучения (СПО)

| №  | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|    |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1  | <b>I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа</b>                    | 5       | 2   |                           | 12                     |          |   |
| 2  | 1.1. История развития массажа  | 5       |   |                           | 2                      |          |   |
| 3  | 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа   | 5       |   |                           | 4                      |          |   |
| 4  | 1.3. Гигиенические основы массажа  | 5       |   |                           | 2                      |          |   |
| 5  | 1.4. Системы, методы и формы массажа   | 5       |   |                           | 4                      |          |   |
| 6  | <b>II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения</b> | 5       |   | 8                         | 34                     |          |   |
| 7  | 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание                    | 5       |   | 4                         | 2                      |          |   |
| 8  | 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание                       | 5       |   | 6                         | 2                      |          |   |
| 9  | 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание                      | 5       |   | 8                         | 6                      |          |   |
| 10 | 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов                    | 5       |   | 6                         | 4                      |          |   |
| 11 | 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание                      | 5       |   | 2                         | 2                      |          |   |
| 12 | 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение                        | 5       |   | 2                         | 2                      |          |   |
| 13 | 2.7. Физиологическое влияние,  | 5       |   | 2                         | 2                      |          |   |

|    |   |   |   |   |    |  |  |
|----|---|---|---|---|----|--|--|
|    | техника и методика проведения ударных приемов   |   |   |   |    |  |  |
| 14 | <b>III. Формы и методика проведения сеансов массажа. Классификация видов массажа и методика их проведения</b> | 5 | 2 | 2 | 48 |  |  |
| 15 | <b>3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа, парного, взаимомассажа)</b>       | 5 |   | 2 | 14 |  |  |
| 16 | <b>3.2. Классификация видов массажа и методика их проведения</b>  | 5 |   |   | 34 |  |  |
| 17 | <b>3.3.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения</b>                                   | 5 |   |   | 6  |  |  |
| 18 | - особенности частных методик гигиенического профилактического массажа  | 5 |   |   | 2  |  |  |
| 19 | - особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа                                       | 5 |   |   | 2  |  |  |
| 20 | - особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях                   | 5 |   |   | 2  |  |  |
| 21 | <b>3.3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения</b>                                      | 5 |   |   | 20 |  |  |
| 22 | -особенности частных методик тренировочного спортивного массажа   | 5 |   |   | 6  |  |  |
| 23 | - особенности частных методик предварительного спортивного массажа  | 5 |   |   | 4  |  |  |
| 24 | - особенности частных методик восстановительного спортивного массажа  | 5 |   |   | 6  |  |  |
| 25 | - особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом   | 5 |   |   | 4  |  |  |
| 26 | <b>3.3.3. Виды лечебного массажа и особенности методики их проведения</b>                                     | 5 |   |   | 2  |  |  |

|              |   |   |   |    |    |  |  |
|--------------|---|---|---|----|----|--|--|
| 27           | 3.3.4. Виды косметического массажа и особенности методики их проведения | 5 |   |    | 2  |  |  |
| 28           | 3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта                      | 5 |   |    | 2  |  |  |
| 29           | 3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта                       | 5 |   |    | 2  |  |  |
| 30           | Дифференцированный зачет  | 5 |   |    |    |  |  |
| Итого часов: |   |   | 4 | 10 | 94 |  |  |

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

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

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

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

1. История возникновения и развития массажа. Значение слова «массаж».
2. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа, сыгравших выдающуюся роль в обосновании и развитии массажа.
3. Роль выдающегося ученого – профессора И.М. Саркизова-Серазини в развитии спортивного и лечебного массажа.
4. Роль массажа в массовой физической культуре.
5. Применение массажа в различных сферах деятельности человека.
6. Определение массажа.
7. Массаж как наука.
8. Механизм действия массажа. Характер влияния массажа на организм человека.
9. Физиологические механизмы массажа. Местный и общий физиологический эффект массажа.

10. Рефлекторные реакции, которые возникают при массаже кожи.  
Влияние массажа на выделительные функции и температуру кожи.

11. Приемы массажа, которые применяются на коже.

12. Влияние массажа на ЦНС.

13. Влияние массажа на периферическую нервную систему.

14. Влияние массажа на рецепторный аппарат мышц.

15. Влияние массажа на химические процессы в мышцах.

16. Влиянием массажа на восстановление работоспособности мышц.

17. Влияние массажа на кровообращение мышцы.

18. Влияние массажа на мышцы после физической нагрузки при болезненных ощущениях.

19. Влияние массажа на мышцы при затвердениях и атрофии.

20. Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д.

21. Влияние тепловых процедур при лечении суставов.

Последовательность сочетания массажа и тепловых процедур.

22. Последовательность сочетания электропроцедур и массажа.

23. Роль приема движение в сочетании с другими приемами массажа.

Последовательность применяемых приемов массажа.

24. Влияние массажа на спортивное мастерство.

25. Роль массажа в восстановлении работоспособности суставов.

26. Влияние массажа на центральный аппарат кровообращения.

27. Влияние массажа на лимфатическую систему.

28. Влияние массажа на содержание в крови гемоглобина и эритроцитов.

29. Влияние массажа на кровяное давление.

30. Влияние массажа на работоспособность.

31. Влияние массажа на работу сердца.

32. Влияние массажа на мочеотделение.

33. Влияние массаж на выделение молочной кислоты.

34. Влияние массажа на обмен веществ после выполнения физических упражнений при сочетании массажа с тепловыми процедурами.
35. Влияние массажа на потоотделение при массаже в бане.
36. Влияние массажа на функцию дыхания.
37. Приемы массажа, которые способствуют понижению деятельности дыхательного центра. Рефлекторное действие массажа на дыхание.
38. Гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете. Размеры массажного кабинета.
39. Правила работы массажиста.
40. Роль биомеханических законов в проведении массажа.
41. Показания и противопоказания к массажу.
42. Смазывающие вещества и их применение.
43. Системы массажа и отличия одной системы от другой.
44. Отличие сегментарно-рефлекторного массажа от точечного и классического массажа. Использование приемов классического массажа в сегментарно-рефлекторном массаже.
45. Методы массажа.
46. Формы массажа и их характеристика.
47. Правила выполнения массажа.
48. Понятие термина «прием» в ручном массаже.
49. Понятие «перпендикулярное» и «продольное» положение по отношению к массируемому участку тела.
50. Виды приемов ручного классического массажа.
51. Принципы деления приемов массажа на группы по физиологическому воздействию и анатомическому строению тела.
52. Обозначение терминов «прием поглаживание» и «прием выжимание». Воздействие этих приемов на ткани организма.
53. Виды отягощений при проведении приемов массажа и особенности выполнения техники.

54. Рефлекторное воздействие на организм приема разминание. Циклы движения руки при проведении приемов: ординарное разминание, «двойной гриф», двойное кольцевое.

55. Воздействие на ткани сотрясающих приемов и рефлекторное влияние на организм.

56. Физиологическое влияние на организм приема растирание. Механическое воздействие приема растирание.

57. Значение приема растирание в спортивной и лечебной практике. Роль тепловых процедур в сочетании с приемом растирание.

58. Физиологическое влияние на организм приема движение. Сочетание приема движение с другими приемами массажа. Влияние приема движение на нервно-мышечную систему. Влияние приема движение на развитие гибкости.

59. Правила выполнения приема движение (пассивное, активное и с сопротивлением). Определение направлений движений в суставах.

60. Понятие об «ударных приемах» и особенности применения на участках тела.

61. Понятие о парном массаже и методика проведения.

62. Виды аппаратного массажа и краткая характеристика физиологического воздействия. Сочетание аппаратного массажа и ручного.

63. Использование масел и лекарственных мазей в аппаратном массаже. Понятие о баночном массаже. Определение криомассажа.

64. Значение самомассажа в спортивной и лечебной практике, методика проведения по участкам тела, особенности самомассажа в условиях бани.

65. Виды бани и их особенности. Особенности банного (мыльного) массажа.

66. Классификация видов массажа, их краткая характеристика.

67. Понятие о гигиеническом массаже. Физиологическое влияние и цель его применения. Виды гигиенического массажа.

68. Понятие о гигиеническом профилактическом массаже. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического профилактического массажа.



69. Понятие о гигиеническом восстановительном массаже. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического восстановительного массажа.

70. Понятие о гигиеническом массаже при различных эмоциональных состояниях. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях

71. Понятие о лечебном массаже. Виды лечебного массажа. Цель и задачи применения лечебного массажа.

72. Определение косметического массажа и его применение при занятиях физической культурой и спортом, на производстве и в быту.

73. Понятие о спортивном массаже. Цели и задачи спортивного массажа.

74. Виды тренировочного массажа. Цель и задачи тренировочного массажа.

75. Виды спортивного предварительного массажа. Отличие разминочного массажа и согревающего. Цель и задачи предварительного массажа.

76. Цель спортивного восстановительного массажа. Виды восстановительного массажа.

77. Особенности массажа при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Сочетание массажа при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом и тепло - и электропроцедур.

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

1. Возникновение и развитие классического массажа.
2. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа.
3. Место массажа в системе физического воспитания и в различных сферах трудовой деятельности.
4. Понятие «физиологический механизм массажа».
5. Рефлекторные реакции, возникающие при массаже кожи.
6. Приемы массажа, применяемые на коже. Физиологическое воздействие

на организм. Виды приемов.

7. Влияние массажа на ЦНС.

8. Прием выжимание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.

9. Прием разминание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.

10. Влияние массажа на химические процессы в мышцах.

11. Характеристика восстановления работоспособности мышц под влиянием массажа.

12. Влияние массажа на мышцы при затвердениях и атрофии. Приведите пример из спортивной и лечебной практики.

13. Прием растирание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов. Сочетание приема растирание с другими приемами массажа.

14. Влияние приема движение на нервно-мышечную систему.

15. Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д. Перечислите применяемые приемы.

16. Значение приема растирание в спортивной и лечебной практике. Роль тепловых процедур в сочетании с приемом растирание.

17. Особенности и последовательность сочетания электропроцедур и массажа.

18. Роль приема движение. Сочетание приема с другими приемами массажа. Последовательность применяемых приемов массажа. Влияние приема движение на развитие гибкости.

19. Правила выполнения приема движение (пассивное, активное и с сопротивлением). Определение направлений движений в суставах.

20. Сотрясающие приемы. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.

21. Ударные приемы. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.

22. Влияние массажа на спортивное мастерство.

23. Роль массажа в восстановлении работоспособности.
24. Влияние массажа на кровяное давление.
25. Влияние массажа на работу сердца.
26. Влияние массажа на мочеотделение. Влияние массажа на выделение молочной кислоты.
27. Влияние сочетания массажа и тепловых процедур на обмен веществ после выполнения физических упражнений.
28. Влияние массажа на функцию дыхания.
29. Гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете. Размеры массажного кабинета.
30. Смазывающие вещества и их применение.
31. Отличия сегментарно-рефлекторного массажа, точечного и классического. Использование приемов классического массажа в сегментарно-рефлекторном массаже.
32. Показания и противопоказания к массажу.
33. Методы массажа. Классификация аппаратного массажа.
34. Формы массажа и их характеристика. Правила выполнения массажа.
35. Виды приемов ручного классического массажа. Принципы разделения приемов массажа на группы по физиологическому воздействию и анатомическому строению.
36. Физиологическое воздействие массажных приемов на организм.
37. Использование масел и лекарственных мазей в механическом массаже. Понятие о баночном массаже. Определение криомассажа.
38. Классификация видов массажа, их краткая характеристика.
39. Виды тренировочного массажа. Цель и задачи тренировочного массажа.
40. Виды спортивного предварительного массажа. Отличие разминочного массажа и согревающего.
41. Цель спортивного восстановительного массажа. Виды восстановительного массажа.

42. Особенности массажа при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.

43. Типы бани и их особенности. Особенности массажа в условиях бани.

44. Понятие о гигиеническом массаже. Физиологическое влияние и цель его применения. Виды гигиенического массажа.

45. Понятие о лечебном массаже. Виды лечебного массажа. Цель применения лечебного массажа.

46. Определение косметического массажа и его применение при занятиях физической культурой и спортом, на производстве и в быту.

### **Решение ситуационных задач**

- *Составление отдельных методик массажа по видам спортивного массажа.* Преподаватель выбирает вид спортивного массажа, обозначает вид спорта и квалификацию подготовленности спортсмена и дает задание по разработке методики спортивного массажа. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его выполнение на занятиях.

- *Разработка методики спортивного массажа в избранном виде спорта.* Преподаватель дает задание по разработке методики спортивного массажа в избранном виде спорта. Преподаватель обозначает (квалификацию спортсмена, возраст, пол, тренировочный, соревновательный или восстановительный период). Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его выполнение на занятиях.

- *Составление отдельных методик массажа по видам гигиенического массажа.* Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (вид профессиональной деятельности, возраст, пол, психическое состояние человека) и дает задание по разработке методики одного из видов гигиенического массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

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

а) Основная литература:

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 4-е изд. стер. М.; 2014.

2. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 3-е изд. стер. М.; 2013.

3. Бирюков А.А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография /А.А. Бирюков – М.: Физическая культура, 2008. – 304с.

4. Бирюков А.А. Баня лечит и молодит: монография /А.А. Бирюков. – М.: Физическая культура, 2006. – 240с.

б) Дополнительная литература:

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 2-е изд. стер. М.; 2008.

2. Бирюков А.А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа: метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 032101, 032102: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.А. Бирюков, Д.Н. Савин. - М.: Физ. культура, 2008. - 164 с.: ил.

3. Васичкин В.И. Массаж: Уроки великого мастера / В.И. Васичкин. - М.: АСТ; СПб.: Полигон, [2009]. - 319 с.: ил. + ЭОД.

4. Погосян М.М. Методика применения предварительного массажа в спорте : учеб.-метод. пособие / М.М. Погосян ; Моск. гос. акад. физ. культуры, Каф. спортив. медицины 032101, 032102. - Малаховка, 2008. - 35 с.

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

1. Электронно-библиотечная система Elibrary - <http://elibrary.ru>
2. <http://www.sport.iatp.org.ua> — здоровье, физкультура, спорт
3. <http://www.breath.ru> — портал здорового образа жизни.
4. Теория и практика физической культуры: Журнал  
[НТТР://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)
5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал  
[НТТР://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)
6. Физкультура и спорт: Журнал <http://www.fismag.ru/>

*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, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

| Общесистемные программные средства |  |  |
|------------------------------------|--|--|
| 1.                                 | Microsoft Windows                                  | Семейство операционных систем. Предназначены для решения обще технологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Мин.спорта России от 08 сентября 2017 года № 796. |
| Прикладные программные средства    |  |  |
| 2.                                 | Microsoft Office Standard,<br>Microsoft Office Pro | Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной,  |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | <p><i>-Microsoft Word</i></p> <p><i>-Microsoft Excel</i></p> <p><i>-Microsoft PowerPoint</i></p> <p><i>-Microsoft Outlook</i></p> | <p>управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Мин.спорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:</p> <p><i>Редактор текстовый,</i></p> <p><i>Редактор табличный,</i></p> <p><i>Редактор деловой графики и презентаций</i></p> <p><i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i></p> |
| 3. | Adobe Acrobat DC  | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.  |
| 4. | WinRAR (WinZip)   | Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.   |
| 5. | Dr.Web  | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.   |

#### Программное обеспечение дисциплины:

- Учебник (Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 4-е изд. стер. М.; 2014.)

- Аннотация
- Информационная справка
- Методические рекомендации
- Курс лекций
- Фонд оценочных средств
- Глоссарий

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

- массажная аудитория № 346, 344 МБК;
- кушетки;
- раздевалка;
- монитор;
- ноутбук;
- наглядные пособия;
- библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Массаж» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 1 потока 1,2,3,4,5,6 групп направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка»  
очная форма обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры  
Сроки изучения дисциплины: 6 семестр очная форма.  
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости  | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>i</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|----------------------------|
| 1 | Опрос по теоретическому материалу № 1:<br>- история развития массажа;<br>- анатомо-физиологическое обоснование массажа;<br>- определение, показания и противопоказания к массажу;<br>- гигиенические требования к массажу<br>- физиологические факторы, влияющие на организм при массаже. | 27  | 8                          |
| 2 | Мини-зачет по практическим навыкам №1:<br>- техника и методика выполнения приемов поглаживание, выжимание.  | 28  | 8                          |
| 3 | Мини-зачет по практическим навыкам № 2:<br>- техника и методика выполнения приемов классического массажа.   | 32  | 9                          |
| 4 | Опрос по теоретическому материалу № 2:<br>- формы и технология проведения сеансов массажа;<br>- виды массажа и его классификация;<br>- классификация гигиенического массажа;<br>- классификация лечебного массажа;<br>- классификация косметического массажа;<br>- системы массажа.       | 33  | 9                          |
| 5 | Мини-зачет по практическим навыкам №3:<br>- техника и частные методики массажа на отдельных участках тела.  | 41  | 9                          |
| 6 | Опрос по теоретическому материалу № 3:<br>- классификация спортивного массажа;<br>- классификация тренировочного массажа;<br>- классификация предварительного массажа;<br>- классификация восстановительного массажа;   | 42  | 9                          |

|   |   |                    |                   |
|---|---|--------------------|-------------------|
|   | - массаж при спортивных травмах и повреждениях связанных со спортом;<br>- самомассаж. |                    |                   |
| 8 | Посещение занятий   | В течение семестра | 28                |
|   | <b>зачет</b>  |                    | <b>20</b>         |
|   | <b>ИТОГО</b>  |                    | <b>100 баллов</b> |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости   | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Выполнение практических заданий по ситуационным задачам на темы пропущенных занятий | 15                         |
| 3 | Тестирование по пропущенным темам   | 10                         |
| 4 | Тестирование по пропущенным темам   | 10                         |
| 5 | Презентации по пропущенным темам  | 15                         |
| 6 |   |                            |
| 7 |   |                            |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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

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

Если дисциплина 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 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 «Массаж» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 2 потока 7,8,9,10,11,12 групп направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка»  
очная форма обучения**

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры  
Сроки изучения дисциплины: 6 семестр очная форма.  
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости  | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>ii</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|--|----------------------------|
| 1 | Опрос по теоретическому материалу № 1:<br>- история развития массажа;<br>- анатомо-физиологическое обоснование массажа;<br>- определение, показания и противопоказания к массажу;<br>- гигиенические требования к массажу<br>- физиологические факторы, влияющие на организм при массаже. | 27   | 8                          |
| 2 | Мини-зачет по практическим навыкам №1:<br>- техника и методика выполнения приемов поглаживание, выжимание.  | 28   | 8                          |
| 3 | Мини-зачет по практическим навыкам № 2:<br>- техника и методика выполнения приемов классического массажа.   | 32   | 9                          |
| 4 | Опрос по теоретическому материалу № 2:<br>- формы и технология проведения сеансов массажа;<br>- виды массажа и его классификация;<br>- классификация гигиенического массажа;<br>- классификация лечебного массажа;<br>- классификация косметического массажа;<br>- системы массажа.       | 33   | 9                          |
| 5 | Мини-зачет по практическим навыкам №3:<br>- техника и частные методики массажа на отдельных участках тела.  | 41   | 9                          |
| 6 | Опрос по теоретическому материалу № 3:<br>- классификация спортивного массажа;<br>- классификация тренировочного массажа;<br>- классификация предварительного массажа;<br>- классификация восстановительного массажа;   | 42   | 9                          |

|   |   |                    |                   |
|---|---|--------------------|-------------------|
|   | - массаж при спортивных травмах и повреждениях связанных со спортом;<br>- самомассаж. |                    |                   |
| 8 | Посещение занятий   | В течение семестра | 28                |
|   | <b>зачет</b>  |                    | <b>20</b>         |
|   | <b>ИТОГО</b>  |                    | <b>100 баллов</b> |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости   | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Выполнение практических заданий по ситуационным задачам на темы пропущенных занятий | 15                         |
| 3 | Тестирование по пропущенным темам   | 10                         |
| 4 | Тестирование по пропущенным темам   | 10                         |
| 5 | Презентации по пропущенным темам  | 15                         |
| 6 |   |                            |
| 7 |   |                            |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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

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

Если дисциплина 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 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 **«Массаж»** для обучающихся института **спорта и физического воспитания 3 курса, 1 потока 13,14,15,16,17 групп направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка»**  
очная форма обучения

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры  
Сроки изучения дисциплины: 6 семестр очная форма.  
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости  | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>iii</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|----------------------------|
| 1 | Опрос по теоретическому материалу № 1:<br>- история развития массажа;<br>- анатомо-физиологическое обоснование массажа;<br>- определение, показания и противопоказания к массажу;<br>- гигиенические требования к массажу<br>- физиологические факторы, влияющие на организм при массаже. | 27  | 8                          |
| 2 | Мини-зачет по практическим навыкам №1:<br>- техника и методика выполнения приемов поглаживание, выжимание.  | 28  | 8                          |
| 3 | Мини-зачет по практическим навыкам № 2:<br>- техника и методика выполнения приемов классического массажа.   | 32  | 9                          |
| 4 | Опрос по теоретическому материалу № 2:<br>- формы и технология проведения сеансов массажа;<br>- виды массажа и его классификация;<br>- классификация гигиенического массажа;<br>- классификация лечебного массажа;<br>- классификация косметического массажа;<br>- системы массажа.       | 33  | 9                          |
| 5 | Мини-зачет по практическим навыкам №3:<br>- техника и частные методики массажа на отдельных участках тела.  | 41  | 9                          |
| 6 | Опрос по теоретическому материалу № 3:<br>- классификация спортивного массажа;<br>- классификация тренировочного массажа;<br>- классификация предварительного массажа;<br>- классификация восстановительного массажа;   | 42  | 9                          |

|   |   |                    |                   |
|---|---|--------------------|-------------------|
|   | - массаж при спортивных травмах и повреждениях связанных со спортом;<br>- самомассаж. |                    |                   |
| 8 | Посещение занятий   | В течение семестра | 28                |
|   | <b>зачет</b>  |                    | <b>20</b>         |
|   | <b>ИТОГО</b>  |                    | <b>100 баллов</b> |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости   | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Выполнение практических заданий по ситуационным задачам на темы пропущенных занятий | 15                         |
| 3 | Тестирование по пропущенным темам   | 10                         |
| 4 | Тестирование по пропущенным темам   | 10                         |
| 5 | Презентации по пропущенным темам  | 15                         |
| 6 |   |                            |
| 7 |   |                            |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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

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

Если дисциплина 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 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 Физической реабилитации и оздоровительной физической  
культуры**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.7.1. МАССАЖ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль:  
«Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная, заочная, заочная ускоренная (ВПО), заочная  
ускоренная (СПО)*  
Год набора 2018 г.

Москва – 2017г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часа (3 зачетных единицы).**

2. **Семестры освоения дисциплины: 6 семестр (очная форма обучения), 8 семестр (заочная форма обучения), 5 семестр (заочная ускоренная форма обучения ВПО), 5 семестр (заочная ускоренная форма обучения СПО).**

3. **Цель освоения дисциплины Б1.В.ОД.7.1. является:** овладение студентами, обучающихся по направлению 49.03.01. «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка», основ фундаментальных знаний в области массажа, формирование целостного понятия и осмысления общих принципов и методических подходов использования массажа в системе физической культуры, спорта, при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также с лечебно-профилактическими целями и на этой основе научить их навыкам и умениям применения массажа в процессе спортивной деятельности.

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

4. **Краткое содержание дисциплины:  
очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа | 6       | 4   |                           | 8                      |          |   |
| 2 | 1.1. История развития массажа  | 6       |   |                           | 2                      |          |   |

|    |  |   |   |    |    |  |  |
|----|--|---|---|----|----|--|--|
| 3  | 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа   | 6 |   |    | 2  |  |  |
| 4  | 1.3. Гигиенические основы массажа  | 6 |   |    | 2  |  |  |
| 5  | 1.4. Системы, методы и формы массажа   | 6 |   |    | 2  |  |  |
| 6  | <b>II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения</b> | 6 |   | 30 | 14 |  |  |
| 7  | 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание                    | 6 |   | 4  | 2  |  |  |
| 8  | 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание                       | 6 |   | 4  | 2  |  |  |
| 9  | 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание                      | 6 |   | 6  | 2  |  |  |
| 10 | 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов                    | 6 |   | 2  | 2  |  |  |
| 11 | 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание                      | 6 |   | 4  | 2  |  |  |
| 12 | 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение                        | 6 |   | 2  | 2  |  |  |
| 13 | 2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов                        | 6 |   | 2  | 2  |  |  |
| 14 | <b>III. Классификация видов классического массажа, формы и методика проведения</b>                 | 6 | 4 | 24 | 24 |  |  |
| 15 | 3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа)                           | 6 |   | 10 | 2  |  |  |
| 16 | 3.2. Классификация видов массажа   | 6 |   | 14 | 22 |  |  |
| 17 | 3.3.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения                               | 6 | 2 | 6  | 6  |  |  |
| 18 | - особенности частных методик гигиенического профилактического массажа                             | 6 |   | 2  | 2  |  |  |
| 19 | - особенности частных методик гигиенического   | 6 |   | 2  | 2  |  |  |

|                     |   |   |          |           |           |  |  |
|---------------------|---|---|----------|-----------|-----------|--|--|
|                     | восстановительного массажа  |   |          |           |           |  |  |
| 20                  | - особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях                 | 6 |          | 2         | 2         |  |  |
| 21                  | <b>3.3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения</b>                                    | 6 | 2        | 8         | 8         |  |  |
| 22                  | -особенности частных методик тренировочного спортивного массажа   | 6 |          | 2         | 2         |  |  |
| 23                  | - особенности частных методик предварительного спортивного массажа  | 6 |          | 2         | 2         |  |  |
| 24                  | - особенности частных методик восстановительного спортивного массажа  | 6 |          | 2         | 2         |  |  |
| 25                  | - особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | 6 |          | 2         | 2         |  |  |
| 26                  | <b>3.3.3. Виды лечебного массажа и особенности методики их проведения</b>                                   | 6 |          |           | 2         |  |  |
| 27                  | <b>3.3.4. Виды косметического массажа и особенности методики их проведения</b>                              | 6 |          |           | 2         |  |  |
| 28                  | <b>3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта</b>   | 6 |          |           | 2         |  |  |
| 29                  | <b>3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта</b>  | 6 |          |           | 2         |  |  |
| 30                  | <b>Дифференцированный зачет</b>   |   |          |           |           |  |  |
| <b>Итого часов:</b> |   |   | <b>8</b> | <b>54</b> | <b>46</b> |  |  |

## заочная форма обучения

| №        | Раздел дисциплины  | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|--|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|          |  |          | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>1</b> | <b>I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа</b>                    | <b>8</b> | <b>2</b>  |                           | <b>12</b>              |          |   |
| 2        | 1.1. История развития массажа  | 8        |   |                           | 2                      |          |   |
| 3        | 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа   | 8        |   |                           | 4                      |          |   |
| 4        | 1.3. Гигиенические основы массажа  | 8        |   |                           | 2                      |          |   |
| 5        | 1.4. Системы, методы и формы массажа   | 8        |   |                           | 4                      |          |   |
| <b>6</b> | <b>II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения</b> | <b>8</b> |   | <b>8</b>                  | <b>36</b>              |          |   |
| 7        | 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание                    | 8        |   |                           | 6                      |          |   |
| 8        | 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание                       | 8        |   |                           | 6                      |          |   |
| 9        | 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание                      | 8        |   |                           | 8                      |          |   |
| 10       | 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов                    | 8        |   |                           | 4                      |          |   |
| 11       | 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание                      | 8        |   |                           | 8                      |          |   |
| 12       | 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения  | 8        |   |                           | 2                      |          |   |

|    |   |          |          |          |           |   |  |
|----|---|----------|----------|----------|-----------|---|--|
|    | приема движение   |          |          |          |           |   |  |
| 13 | 2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов                                 | 8        |          |          | 2         |   |  |
| 14 | <b>III. Классификация видов классического массажа, формы и методика проведения</b>                          | <b>8</b> |          | <b>2</b> | <b>46</b> |   |  |
| 15 | <b>3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа)</b>                             | <b>8</b> |          | <b>2</b> | <b>10</b> |   |  |
| 16 | <b>3.2. Классификация видов массажа</b>   | <b>8</b> |          |          | <b>36</b> |   |  |
| 17 | <b>3.3.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения</b>                                 | <b>8</b> |          |          | <b>12</b> |   |  |
| 18 | - особенности частных методик гигиенического профилактического массажа                                      | 8        |          |          | 4         |   |  |
| 19 | - особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа                                     | 8        |          |          | 4         |   |  |
| 20 | - особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях                 | 8        |          |          | 4         |   |  |
| 21 | <b>3.3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения</b>                                    | <b>8</b> | <b>2</b> |          | <b>16</b> |   |  |
| 22 | -особенности частных методик тренировочного спортивного массажа   | 8        |          |          | 4         |   |  |
| 23 | - особенности частных методик предварительного спортивного массажа  | 8        |          |          | 4         |   |  |
| 24 | - особенности частных методик восстановительного спортивного массажа  | 8        |          |          | 4         | 3 |  |
| 25 | - особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | 8        |          |          | 4         |   |  |
| 26 | <b>3.3.3. Виды лечебного массажа и особенности методики их проведения</b>                                   | <b>8</b> |          |          | <b>2</b>  |   |  |
| 27 | <b>3.3.4. Виды косметического</b>   | <b>8</b> |          |          | <b>2</b>  |   |  |

|              |  |   |   |    |    |  |  |
|--------------|--|---|---|----|----|--|--|
|              | массажа и особенности методики их проведения       |   |   |    |    |  |  |
| 28           | 3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта | 8 |   |    | 2  |  |  |
| 29           | 3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта  | 8 |   |    | 2  |  |  |
| 30           | Дифференцированный зачет                           | 8 |   |    |    |  |  |
| Итого часов: |  |   | 2 | 10 | 96 |  |  |

### Заочная ускоренная форма обучения (ВПО)

| № | Раздел дисциплины   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |   |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа                    | 5       | 2   |                           | 12                     |          |   |
| 2 | 1.1. История развития массажа   | 5       |   |                           | 2                      |          |   |
| 3 | 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа  | 5       |   |                           | 4                      |          |   |
| 4 | 1.3. Гигиенические основы массажа   | 5       |   |                           | 2                      |          |   |
| 5 | 1.4. Системы, методы и формы массажа  | 5       |   |                           | 4                      |          |   |
| 6 | II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения | 5       |   | 8                         | 34                     |          |   |
| 7 | 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание             | 5       |   |                           | 2                      |          |   |
| 8 | 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание                | 5       |   |                           | 2                      |          |   |
| 9 | 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание               | 5       |   |                           | 6                      |          |   |



|    |   |   |   |   |    |  |  |
|----|---|---|---|---|----|--|--|
| 10 | 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов             | 5 |   |   | 4  |  |  |
| 11 | 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание               | 5 |   |   | 2  |  |  |
| 12 | 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение                 | 5 |   |   | 2  |  |  |
| 13 | 2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов                 | 5 |   |   | 2  |  |  |
| 14 | <b>III. Классификация видов классического массажа, формы и методика проведения</b>          | 5 | 2 | 2 | 48 |  |  |
| 15 | <b>3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа)</b>             | 5 |   | 2 | 14 |  |  |
| 16 | <b>3.2. Классификация видов массажа</b>   | 5 |   |   | 34 |  |  |
| 17 | <b>3.3.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения</b>                 | 5 |   |   | 6  |  |  |
| 18 | - особенности частных методик гигиенического профилактического массажа                      | 5 |   |   | 2  |  |  |
| 19 | - особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа                     | 5 |   |   | 2  |  |  |
| 20 | - особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях | 5 |   |   | 2  |  |  |
| 21 | <b>3.3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения</b>                    | 5 |   |   | 20 |  |  |
| 22 | -особенности частных методик тренировочного спортивного массажа                             | 5 |   |   | 6  |  |  |
| 23 | - особенности частных методик предварительного спортивного массажа                          | 5 |   |   | 4  |  |  |
| 24 | - особенности частных методик восстановительного спортивного массажа                        | 5 |   |   | 6  |  |  |
| 25 | - особенности частных методик   | 5 |   |   | 4  |  |  |

|                     |  |   |          |           |           |  |  |
|---------------------|--|---|----------|-----------|-----------|--|--|
|                     | массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом  |   |          |           |           |  |  |
| 26                  | <b>3.3.3. Виды лечебного массажа и особенности методики их проведения</b>      | 5 |          |           | 2         |  |  |
| 27                  | <b>3.3.4. Виды косметического массажа и особенности методики их проведения</b> | 5 |          |           | 2         |  |  |
| 28                  | <b>3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта</b>                      | 5 |          |           | 2         |  |  |
| 29                  | <b>3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта</b>                       | 5 |          |           | 2         |  |  |
| 30                  | <b>Дифференцированный зачет</b>  | 5 |          |           |           |  |  |
| <b>Итого часов:</b> |  |   | <b>4</b> | <b>10</b> | <b>94</b> |  |  |

### Заочная ускоренная форма обучения (СПО)

| № | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | <b>I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа</b>                    | 5       | 2   |                           | 12                     |          |   |
| 2 | 1.1. История развития массажа  | 5       |   |                           | 2                      |          |   |
| 3 | 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа   | 5       |   |                           | 4                      |          |   |
| 4 | 1.3. Гигиенические основы массажа  | 5       |   |                           | 2                      |          |   |
| 5 | 1.4. Системы, методы и формы массажа   | 5       |   |                           | 4                      |          |   |
| 6 | <b>II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения</b> | 5       |   | 8                         | 34                     |          |   |
| 7 | 2.1. Физиологическое влияние,  | 5       |   | 4                         | 2                      |          |   |

|           |   |          |          |          |           |  |  |
|-----------|---|----------|----------|----------|-----------|--|--|
|           | техника и методика проведения приема поглаживание   |          |          |          |           |  |  |
| 8         | 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание                                  | 5        |          | 6        | 2         |  |  |
| 9         | 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание                                 | 5        |          | 8        | 6         |  |  |
| 10        | 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов                               | 5        |          | 6        | 4         |  |  |
| 11        | 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание                                 | 5        |          | 2        | 2         |  |  |
| 12        | 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение                                   | 5        |          | 2        | 2         |  |  |
| 13        | 2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов                                   | 5        |          | 2        | 2         |  |  |
| <b>14</b> | <b>III. Формы и методика проведения сеансов массажа. Классификация видов массажа и методика их проведения</b> | <b>5</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>48</b> |  |  |
| 15        | 3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа, парного, взаимомассажа)              | 5        |          | 2        | 14        |  |  |
| 16        | 3.2. Классификация видов массажа и методика их проведения   | 5        |          |          | 34        |  |  |
| 17        | 3.3.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения  | 5        |          |          | 6         |  |  |
| 18        | - особенности частных методик гигиенического профилактического массажа  | 5        |          |          | 2         |  |  |
| 19        | - особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа                                       | 5        |          |          | 2         |  |  |
| 20        | - особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях                   | 5        |          |          | 2         |  |  |
| <b>21</b> | <b>3.3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения</b>                                      | <b>5</b> |          |          | <b>20</b> |  |  |

|                     |   |          |          |           |           |  |  |
|---------------------|---|----------|----------|-----------|-----------|--|--|
| 22                  | -особенности частных методик тренировочного спортивного массажа   | 5        |          |           | 6         |  |  |
| 23                  | - особенности частных методик предварительного спортивного массажа  | 5        |          |           | 4         |  |  |
| 24                  | - особенности частных методик восстановительного спортивного массажа  | 5        |          |           | 6         |  |  |
| 25                  | - особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | 5        |          |           | 4         |  |  |
| 26                  | <b>3.3.3. Виды лечебного массажа и особенности методики их проведения</b>                                   | <b>5</b> |          |           | <b>2</b>  |  |  |
| 27                  | <b>3.3.4. Виды косметического массажа и особенности методики их проведения</b>                              | <b>5</b> |          |           | <b>2</b>  |  |  |
| 28                  | <b>3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта</b>   | <b>5</b> |          |           | <b>2</b>  |  |  |
| 29                  | <b>3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта</b>  | <b>5</b> |          |           | <b>2</b>  |  |  |
| 30                  | <b>Дифференцированный зачет</b>   | <b>5</b> |          |           |           |  |  |
| <b>Итого часов:</b> |   |          | <b>4</b> | <b>10</b> | <b>94</b> |  |  |



---







## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «массаж» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 3 потока 13,14,15,16,17 групп направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности профилю «Спортивная подготовка»  
очная форма обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры  
Сроки изучения дисциплины: 6 семестр очная форма  
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости   | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>ii</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|--|----------------------------|
| 1 | <i>Опрос по теоретическому материалу № 1:</i><br>- история развития массажа;<br>- анатомо-физиологическое обоснование массажа;<br>- определение, показания и противопоказания к массажу;<br>- гигиенические требования к массажу<br>- физиологические факторы, влияющие на организм при массаже. | 34   | 8                          |
| 2 | <i>Мини-зачет по практическим навыкам №1:</i><br>- техника и методика выполнения приемов поглаживание, выжимание.  | 35   | 8                          |
| 3 | <i>Мини-зачет по практическим навыкам № 2:</i><br>- техника и методика выполнения приемов классического массажа.   | 37   | 9                          |
| 4 | <i>Опрос по теоретическому материалу № 2:</i><br>- формы и технология проведения сеансов массажа;<br>- виды массажа и его классификация;<br>- классификация гигиенического массажа;<br>- классификация лечебного массажа;<br>- классификация косметического массажа;<br>- системы массажа.       | 38   | 9                          |
| 5 | <i>Мини-зачет по практическим навыкам №3:</i><br>- техника и частные методики массажа на отдельных участках тела.  | 41   | 9                          |

|   |  |                    |                   |
|---|--|--------------------|-------------------|
| 6 | Опрос по теоретическому материалу № 3:<br>- классификация спортивного массажа;<br>- классификация тренировочного массажа;<br>- классификация предварительного массажа;<br>- классификация восстановительного массажа;<br>- массаж при спортивных травмах и повреждениях связанных со спортом;<br>- самомассаж. | 42                 | 9                 |
| 8 | Посещение занятий  | В течение семестра | 28                |
|   | <b>зачет</b>   |                    | <b>20</b>         |
|   | <b>ИТОГО</b>   |                    | <b>100 баллов</b> |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости   | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Выполнение практических заданий по ситуационным задачам на темы пропущенных занятий | 15                         |
| 3 | Тестирование по пропущенным темам   | 10                         |
| 4 | Тестирование по пропущенным темам   | 10                         |
| 5 | Презентации по пропущенным темам  | 15                         |
| 6 |   |                            |
| 7 |   |                            |

### 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      |

*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.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «массаж» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 2 потока 7.8.9.10.11.12 групп направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка»  
очная форма обучения**

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры  
Сроки изучения дисциплины : 6 семестр очная форма.  
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости   | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>iii</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|---|----------------------------|
| 1 | <i>Опрос по теоретическому материалу № 1:</i><br>- история развития массажа;<br>- анатомо-физиологическое обоснование массажа;<br>- определение, показания и противопоказания к массажу;<br>- гигиенические требования к массажу<br>- физиологические факторы, влияющие на организм при массаже. | 24  | 8                          |
| 2 | <i>Мини-зачет по практическим навыкам №1:</i><br>- техника и методика выполнения приемов поглаживание, выжимание.  | 25  | 8                          |
| 3 | <i>Мини-зачет по практическим навыкам № 2:</i><br>- техника и методика выполнения приемов классического массажа.   | 27  | 9                          |

|   |  |                    |                   |
|---|--|--------------------|-------------------|
| 4 | Опрос по теоретическому материалу № 2:<br>- формы и технология проведения сеансов массажа;<br>- виды массажа и его классификация;<br>- классификация гигиенического массажа;<br>- классификация лечебного массажа;<br>- классификация косметического массажа;<br>- системы массажа.                            | 28                 | 9                 |
| 5 | Мини-зачет по практическим навыкам №3:<br>- техника и частные методики массажа на отдельных участках тела.   | 30                 | 9                 |
| 6 | Опрос по теоретическому материалу № 3:<br>- классификация спортивного массажа;<br>- классификация тренировочного массажа;<br>- классификация предварительного массажа;<br>- классификация восстановительного массажа;<br>- массаж при спортивных травмах и повреждениях связанных со спортом;<br>- самомассаж. | 31                 | 9                 |
| 8 | Посещение занятий  | В течение семестра | 28                |
|   | <b>зачет</b>   |                    | <b>20</b>         |
|   | <b>ИТОГО</b>   |                    | <b>100 баллов</b> |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости   | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Выполнение практических заданий по ситуационным задачам на темы пропущенных занятий | 15                         |
| 3 | Тестирование по пропущенным темам   | 10                         |
| 4 | Тестирование по пропущенным темам   | 10                         |
| 5 | Презентации по пропущенным темам  | 15                         |
| 6 |   |                            |
| 7 |   |                            |

### 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      |

*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 «массаж» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 3 потока 13,14,15,16,17 групп направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности профилю «Спортивная подготовка»  
очная форма обучения**

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры  
Сроки изучения дисциплины: 6 семестр очная форма  
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости  | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>iii</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|----------------------------|
| 1 | <i>Опрос по теоретическому материалу № 1:<br/>- история развития массажа;<br/>- анатомо-физиологическое обоснование массажа;<br/>- определение, показания и противопоказания к массажу;<br/>- гигиенические требования к массажу<br/>- физиологические факторы, влияющие на организм при массаже.</i> | 34  | 8                          |
| 2 | <i>Мини-зачет по практическим навыкам №1:<br/>- техника и методика выполнения приемов поглаживание, выжимание.</i>  | 35  | 8                          |
| 3 | <i>Мини-зачет по практическим навыкам № 2:<br/>- техника и методика выполнения приемов классического массажа.</i>   | 37  | 9                          |

|   |  |                    |                   |
|---|--|--------------------|-------------------|
| 4 | Опрос по теоретическому материалу № 2:<br>- формы и технология проведения сеансов массажа;<br>- виды массажа и его классификация;<br>- классификация гигиенического массажа;<br>- классификация лечебного массажа;<br>- классификация косметического массажа;<br>- системы массажа.                            | 38                 | 9                 |
| 5 | Мини-зачет по практическим навыкам №3:<br>- техника и частные методики массажа на отдельных участках тела.   | 41                 | 9                 |
| 6 | Опрос по теоретическому материалу № 3:<br>- классификация спортивного массажа;<br>- классификация тренировочного массажа;<br>- классификация предварительного массажа;<br>- классификация восстановительного массажа;<br>- массаж при спортивных травмах и повреждениях связанных со спортом;<br>- самомассаж. | 42                 | 9                 |
| 8 | Посещение занятий  | В течение семестра | 28                |
|   | <b>зачет</b>   |                    | <b>20</b>         |
|   | <b>ИТОГО</b>   |                    | <b>100 баллов</b> |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости   | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Выполнение практических заданий по ситуационным задачам на темы пропущенных занятий | 15                         |
| 3 | Тестирование по пропущенным темам   | 10                         |
| 4 | Тестирование по пропущенным темам   | 10                         |
| 5 | Презентации по пропущенным темам  | 15                         |
| 6 |   |                            |
| 7 |   |                            |

### 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      |

*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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической  
культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.В.ОД.7.2 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура

Профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная, заочная и*

*заочная ускоренная* Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол №77 от «25» 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.

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

---

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

**Составители:**

Михайлова Марина Геннадьевна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической реабилитации и оздоровительной физической культуры РГУФКСМиТ, Майорникова Светлана Анатольевна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической реабилитации и оздоровительной физической культуры РГУФКСМиТ, Новикова Татьяна Владимировна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической реабилитации и оздоровительной физической культуры РГУФКСМиТ.

**Рецензент:**

Золичева Светлана Юрьевна - кандидат медицинских наук, доцент, профессор кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ.

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Лечебная физическая культура» является формирование методических и практических умений и навыков в области теории и методики лечебной физической культуры (ЛФК) при различных заболеваниях и травмах; способности разрабатывать методики занятий лечебной физической культурой, также обучение будущих бакалавров использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

Образовательная деятельность по дисциплине «Лечебная физическая культура» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

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

Дисциплина «Лечебная физическая культура» относится к обязательным дисциплинам вариативной части (Б1.В.ОД.7.2) по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», преподается на 3 курсе обучения, в 5 семестре – очная форма обучения, в 6 семестре – заочная ускоренная формы обучения, в 7 семестре – заочная форма обучения.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения циклов естественнонаучных, общепрофессиональных и специальных дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной активности», «Теория и методика физической культуры», «Безопасность жизнедеятельности», «Массаж».

Данную учебную дисциплину дополняет параллельное освоение следующих дисциплин: «Педагогика физической культуры», «Спортивная медицина».

### 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 форма обучения | Заочная (ускор.) форма обучения |
| 1                | 3   | 5  | 6                      | 7                               |
| <b>ПК-12</b>     | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- применять методики спортивного массажа.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений.</li> </ul> | 5  | 8                      | 6                               |
| <b>ПК-13</b>     | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов.</li> </ul>  | 5  | 8                      | 6                               |
| <b>ПК-17</b>     | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные приемы рекреационной деятельности;</li> <li>- виды, формы и средства рекреационной деятельности в зависимости от гигиенических и естественных средовых факторов;</li> <li>- методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</li> </ul>  | 5  | 8                      | 6                               |
| <b>ПК-18</b>     | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента;</li> <li>- собирать и анализировать информацию о состоянии здоровья обучающихся;</li> <li>- применять различные методы контроля и коррекции функционального состояния обучающихся на основе объективных данных.</li> </ul>   | 5  | 8                      | 6                               |
| <b>ПК-19</b>     | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки;</li> </ul>  | 5  | 8                      | 6                               |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  | - содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;<br>- базовые компоненты и факторы ЗОЖ.   |   |   |   |
|  | <i>Уметь:</i><br>- извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся;<br>- применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности;<br>- конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий. | 5 | 8 | 6 |
|  | <i>Владеть:</i><br>- различными методиками оздоровительной направленности;<br>- навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.  | 5 | 8 | 6 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

Таблица 1

#### Структура и содержание дисциплины «Лечебная физическая культура» 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 | Тема 1. Введение. Общие основы лечебной физической культуры                                | 5       | 2   | 2                         | 6                      |          |   |
| 2 | Тема 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы          | 5       | 2   | 4                         | 8                      |          |   |
| 3 | Тема 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания                      | 5       | 2   | 4                         | 8                      |          |   |
| 4 | Тема 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ | 5       | 2   | 2                         | 6                      |          |   |

|                     |   |            |           |           |           |  |                    |
|---------------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|--|--------------------|
| 5                   | Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы                | 5          | 2         | 6         | 8         |  |                    |
| 6                   | Тема 6. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата       | 5          | 2         | 8         | 10        |  |                    |
| 7                   | Тема 7. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии                   | 5          | 2         | 4         | 6         |  |                    |
| 8                   | Тема 8. Физическая культура в специальных медицинских группах. Физическая реабилитация спортсменов. | 5          | 2         | 4         | 6         |  |                    |
| <b>Итого часов:</b> |   | <b>108</b> | <b>16</b> | <b>34</b> | <b>58</b> |  | <b>Дифф. зачет</b> |

В конце 5 семестра (3 курс) проводится промежуточная аттестация студентов в форме дифференцированного зачета.

Таблица 2

**Структура и содержание дисциплины  
«Лечебная физическая культура»  
заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля)  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |   |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | Тема 1. Введение. Общие основы лечебной физической культуры                       | 8       | 0,5   | 1                         | 10                     |          |   |
| 2 | Тема 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | 8       | 0,5   | 1                         | 12                     |          |   |
| 3 | Тема 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания             | 8       | -   | 1                         | 12                     |          |   |
| 4 | Тема 4. Лечебная  | 8       | -   | 1                         | 12                     |          |   |

|   |   |            |          |           |           |  |                    |
|---|---|------------|----------|-----------|-----------|--|--------------------|
|   | физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ                           |            |          |           |           |  |                    |
| 5 | Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы                | 8          | -        | 2         | 12        |  |                    |
| 6 | Тема 6. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата       | 8          | 0,5      | 2         | 14        |  |                    |
| 7 | Тема 7. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии                   | 8          | 0,5      | 1         | 12        |  |                    |
| 8 | Тема 8. Физическая культура в специальных медицинских группах. Физическая реабилитация спортсменов. | 8          | -        | 1         | 12        |  |                    |
|   | <b>Итого часов:</b>   | <b>108</b> | <b>2</b> | <b>10</b> | <b>96</b> |  | <b>Дифф. зачет</b> |

В 8 семестре (4 курс) проводится промежуточная аттестация студентов в форме дифференцированного зачета.

Таблица 3

**Структура и содержание дисциплины  
«Лечебная физическая культура»  
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 | Тема 1. Введение. Общие основы лечебной физической культуры | 6       | 0,5   | 2                         | 10                     |          |   |



|   |   |            |          |           |           |  |                    |
|---|---|------------|----------|-----------|-----------|--|--------------------|
| 2 | Тема 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы                   | 6          | 0,5      | 2         | 12        |  |                    |
| 3 | Тема 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания                               | 6          | -        | 1         | 12        |  |                    |
| 4 | Тема 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ          | 6          | -        | 1         | 12        |  |                    |
| 5 | Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы                | 6          | -        | 2         | 12        |  |                    |
| 6 | Тема 6. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата       | 6          | 0,5      | 2         | 12        |  |                    |
| 7 | Тема 7. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии                   | 6          | 0,5      | 1         | 12        |  |                    |
| 8 | Тема 8. Физическая культура в специальных медицинских группах. Физическая реабилитация спортсменов. | 6          | -        | 1         | 12        |  |                    |
|   | <b>Итого часов:</b>   | <b>108</b> | <b>2</b> | <b>12</b> | <b>94</b> |  | <b>Дифф. зачет</b> |

В 6 семестре (3 курс) проводится промежуточная аттестация студентов в форме дифференцированного зачета.

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

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

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

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является дифференцированный зачет.

**Перечень примерных контрольных вопросов для проведения промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)**

1. Дайте понятие о ЛФК и её средствах.
2. Назовите формы ЛФК и охарактеризуйте их.
3. Дайте определение понятия “реабилитация”, место ЛФК в реабилитации.
4. Классификация и характеристика физических упражнений в ЛФК.
5. Методика лечебного применения физических упражнений в ЛФК.
6. Способы дозировки физических упражнений в ЛФК.
7. Градация интенсивности физических упражнений в ЛФК.
8. Лечебная, тонизирующая (поддерживающая) и тренирующая дозировка нагрузки в ЛФК.
9. Методы врачебно-педагогической оценки воздействия физических нагрузок и эффективности проведённых курсов ЛФК.
10. Периоды лечебного применения физических упражнений.
11. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
12. Охарактеризуйте виды двигательных режимов в лечебно-профилактических учреждениях.
13. Механизм лечебного воздействия физических упражнений: тонизирующее влияние, трофическое действие, формирование компенсаций, нормализация функций.
14. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
15. Основы методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
16. Понятие об атеросклерозе. Задачи и методика ЛФК при разных стадиях заболевания.

17. Понятие об ишемической болезни сердца (ИБС). Задачи и методика ЛФК для больных, отнесённых к различным функциональным классам. Вторичная профилактика.
18. Понятие об инфаркте миокарда. Степени тяжести инфаркта миокарда. Задачи и методика ЛФК на стационарном этапе реабилитации.
19. ЛФК при инфаркте миокарда на санаторном и поликлиническом этапах реабилитации. Вторичная профилактика. Оценка эффективности занятий ЛФК
20. Понятие о ревматизме и пороках сердца. Задачи и методика ЛФК в зависимости от степени недостаточности кровообращения при пороках сердца.
21. Понятие о гипертонической болезни. Задачи и методика ЛФК при гипертонической болезни в зависимости от стадии.
22. Понятие о гипотонической болезни. Задачи и методика ЛФК.
23. Понятие об облитерирующем эндартериите. Задачи и методика ЛФК.
24. Понятие о варикозном расширении вен. Задачи и методика ЛФК.
25. Значение и методика занятий физическими упражнениями для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
26. Основные проявления заболеваний органов дыхания и механизм лечебного действия физических упражнений при них.
27. Понятие о бронхиальной астме. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.
28. Понятие о бронхите. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.
29. Понятие о пневмонии. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.
30. Оценка эффективности занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
31. Охарактеризуйте основные заболевания органов пищеварения, механизм лечебного действия физических упражнений при них и основы методики ЛФК.

32. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.
33. Понятие о холецистите и желчнокаменной болезни. Задачи и методика ЛФК по периодам заболевания.
34. Методики ЛФК при опущении внутренних органов (спланхноптозе) и механизмы лечебного действия упражнений.
35. Методика ЛФК при дискинезии желудочно-кишечного тракта.
36. Понятие об ожирении. Виды и степени ожирения. Задачи и методика ЛФК в зависимости от степени ожирения и сопутствующие заболевания. Оценка эффективности занятий ЛФК.
37. Понятие о сахарном диабете. Задачи и методика ЛФК.
38. Понятие о подагре. Задачи и методика ЛФК.
39. Охарактеризуйте травмы опорно-двигательного аппарата, их основные клинические проявления и осложнения. Дайте определение понятию «травматическая болезнь».
40. Дайте характеристику периодов занятий ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата и задачи, которые при них решаются.
41. Охарактеризуйте повреждения плечевого пояса и верхней конечности. Задачи и методика ЛФК по периодам и в зависимости от характера иммобилизации.
42. Охарактеризуйте травмы суставов верхней конечности. Задачи и методика ЛФК по периодам.
43. Охарактеризуйте травмы кисти и запястья. Задачи и методика ЛФК по периодам.
44. Компрессионные переломы позвонков в разных отделах позвоночника. Периоды ЛФК, задачи и методика по периодам.
45. Виды переломов костей таза. Укладка больных при различных переломах таза. Периоды ЛФК, задачи и методика по периодам и в зависимости от вида перелома.
46. Переломы диафиза бедра. Задачи и методика ЛФК по периодам.

47. Охарактеризуйте травмы коленного сустава (разрыв боковых и крестообразных связок, повреждение менисков коленного сустава). Расскажите о периодах ЛФК, основных задачах, средствах и методах ЛФК по периодам. Оценка эффективности занятий ЛФК.
48. Дайте характеристику повреждениям сухожильно-связочного аппарата голеностопного сустава. Раскройте методику ЛФК при оперативном сшивании разрыва ахиллова сухожилия у спортсменов.
49. Понятие об артритах и артрозах суставов. Методика ЛФК при артритах и артрозах.
50. Понятие о правильной осанке и ее нарушения. Методика ЛФК при различных видах нарушения осанки, роль физических упражнений в профилактике нарушений осанки. Оценка эффективности занятий ЛФК.
51. Понятие о сколиозе и сколиотической болезни. Виды сколиоза и его степени. Методика занятий ЛФК в зависимости от степени сколиоза. Применение групп физических упражнений (симметричные, асимметричные, деторсионные и др.). Профилактика средствами физической культуры.
52. Понятие о плоскостопии (продольном и поперечном) и его определение. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.
53. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях периферических нервов. Механизм лечебного действия физических упражнений и общие основы методики ЛФК по периодам.
54. Понятие об остеохондрозе позвоночника. Задачи и методика ЛФК при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
55. Остеохондроз шейного отдела позвоночника. Задачи и методика ЛФК по периодам.
56. Понятие об инсульте. Задачи и методика ЛФК по периодам.
57. Понятие о травматической болезни спинного мозга (ТБСМ). Задачи и методика ЛФК по периодам. Этапно-курсовая система реабилитации.
58. Понятие о заболеваниях периферической нервной системы. Методика ЛФК при поражениях периферических нервов (невритах, нейропатиях).

59. Понятие о специальных медицинских группах. Задачи физического воспитания в этих группах, их комплектование. Средства и формы физического воспитания в специальных медицинских группах.

60. Особенности методики занятий лечебной физической культурой со спортсменами.

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

### **а) Основная литература:**

1. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адапт. физ. культура): доп. М-вом образования РФ/ под ред. С.Н. Попова. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2013. - 413 с.: ил.

2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений - М.: ФиС, 2005. - 532 с.

3. Физическая реабилитация: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура": рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - изд. 5-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 603 с.

4. Физическая реабилитация: в 2 т.: учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья": рек. ЭМС ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"/ под ред. С.Н. Попова. - М.: Academia, 2013.

5. Частная патология: учебник для студ. учреждений высшего образования/ С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасёва и др.; под ред. С.Н. Попова – 2-е изд., перераб и доп. - М.: ИЦ «Академия», 2014. – 272 с.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Апанасенко, Г.Л. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-

сосудистой системы / Апанасенко Г.Л., Волков В.В., Науменко Р.Г. - Киев: Здоров'я, 1987. - 120 с.

2. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж : учеб.-метод. пособие для мед. работников / Н.А. Белая ; М-во здравоохранения РФ [и др.]. - [2-изд.]. - М.: Сов. спорт, 2004. - 272 с.

3. Валеев, Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 032101, 032102 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Н.М. Валеев. - М.: Физ. культура, 2009. - 292 с.

4. Валеев, Н.М. Физическая реабилитация больных с заболеваниями органов дыхания : учеб.-метод. пособие для специальности 032102.65 : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] / Н.М. Валеев, Н.Л. Иванова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2009. - 81 с.

5. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. пособие для вузов. - М.: ГЗОТААМЕД, 2004. - 560 с.

6. Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников : При нарушениях опорно-двигат. аппарата: Пособие для инструкторов ЛФК, воспитателей и родителей: Доп. М-вом образования РФ / Козырева Ольга Владимировна. - М.: Просвещение, 2003. - 112 с.

7. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации : руководство для врачей / Под ред. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. - 400 с.

8. Медицинская реабилитация (руководство) / Под ред. проф. Боголюбова В.М., том 1,2,3. - Смоленск, 2007.

9. Мошков, В.Н. Лечебная физическая культура на курортах и в санаториях : краткое руководство / При уч. проф. П. И. Белоусова и др. / В.Н. Мошков. - 3-е изд., доп. и перераб. - М.: Медицина, 1968. - 484 с.

10. Реабилитация больных с травматической болезнью спинного мозга / [под общ ред. Г.Е. Ивановой [и др.]]. - М.: Моск. учеб., 2010. - 639 с.

11. Транквилиитати, А.Н. Восстановить здоровье. - М.: ФиС, 1992. - 304 с.

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

1. Иванова, Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и вузов: учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности 032101.65, 032102.65 а также для учителей ФК, методистов и инструкторов по ЛФК, аспирантов и преподавателей : [рек. и утв. ЭМС "РГУФКСМиТ"] / Н.Л. Иванова; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012. - 96 с. *Режим доступа:* [http://lfk.sportedu.ru/sites/lfk.sportedu.ru/files/ivanova\\_smg\\_posobie.pdf](http://lfk.sportedu.ru/sites/lfk.sportedu.ru/files/ivanova_smg_posobie.pdf)

2. Кешишян, И.В. Опыт применения комплексной программы ЛФК у больных, перенесших инфаркт миокарда / И.В. Кешишян // ЛФК и массаж. Спорт. медицина. - 2008. - № 9. - С. 33-36. *Режим доступа :* [HTTP://lfksport.ru/pdf/2008/LFK\\_9\\_\(57\)\\_2008.pdf](HTTP://lfksport.ru/pdf/2008/LFK_9_(57)_2008.pdf)

3. Козырева, О.В. Лечебная физическая культура в условиях детского дошкольного учреждения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - № 2. - С. 56-58. *Режим доступа :* <HTTP://sportlib.info/Press/FKVOT/1998N2/p56-58.htm>

4. Могендович, М.Р. Физиологические основы лечебной физкультуры : извлеч. / М.Р. Могендович, И.Б. Темкин // ЛФК и массаж. - 2006. - № 9. - С. 61-62. *Режим доступа :* [HTTP://lfksport.ru/pdf/2006/LFK\\_9\\_\(33\)\\_2006.pdf](HTTP://lfksport.ru/pdf/2006/LFK_9_(33)_2006.pdf)

5. Мошков, В.Н. Общие основы лечебной физкультуры / В.Н. Мошков // ЛФК и массаж. - 2006. - № 5. - С. 54-61. *Режим доступа :* [HTTP://lfksport.ru/pdf/2006/LFK\\_5\\_\(29\)\\_2006.pdf](HTTP://lfksport.ru/pdf/2006/LFK_5_(29)_2006.pdf)

6. Потапчук, А.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников средствами физического воспитания / А.А.



Потапчук, Т.В. Волосникова = Breach correction of muscular-skeleton system by methods of physical culture in preschool // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 4 (38). - С. 60-64. *Режим доступа* : [HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/4-38-2008/p60-64.pdf](http://lesgaft-notes.spb.ru/files/4-38-2008/p60-64.pdf)

7. Шарманова, С.Б. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - № 3-4. - С. 42-45. *Режим доступа* : [HTTP://sportlib.info/Press/FKVOT/1999N3-4/p42-45.htm](http://sportlib.info/Press/FKVOT/1999N3-4/p42-45.htm)

8. Юрина, И.С. Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей дошкольного возраста средствами и методами ЛФК / И.С. Юрина, В.Ю. Кротова // Культура физическая и здоровье. - 2014. - № 1 (48). - С. 85-88. *Режим доступа* : [HTTP://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura\\_2014\\_v48\\_N1.pdf](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2014_v48_N1.pdf)

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

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине активно должны использоваться технические средства - персональные компьютеры, проектор, акустическая система для демонстрации учебных слайдов и видеороликов.

**Методы обучения с использованием информационных технологий**

К методам обучения с использованием информационных технологий, применяемых на занятиях по дисциплине «Лечебная физическая культура», относятся:

- демонстрация мультимедийных материалов (для иллюстрации и закрепления нового материала);
- консультирование студентов посредством системы МООДУС.

### **Перечень программного обеспечения.**

Компьютеры должны быть оснащены следующим программным обеспечением:

- операционной системой MicrosoftWindowsXP или MicrosoftWindows 7;
- текстовым редактором MicrosoftWord (2003 и выше);
- средством для просмотра pdf -файлов AdobeReader;
- редактором MicrosoftPowerPoint.

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

Для успешного формирования соответствующих компетенций по дисциплине «Лечебная физическая культура» для студентов имеется необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение лекционных и семинарских занятий:

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Лечебная физическая культура» для обучающихся 3 курсов институтов Спорта и физического воспитания, Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, направления подготовки 49.03.01 – Физическая культура, профилю Спортивная подготовка**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры.  
Сроки изучения дисциплины: 5 семестр (очная форма обучения)  
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости  | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов               |
|---|---|--|--|
| 1 | <i>Устный опрос по теме «Общие основы лечебной физической культуры»</i>   | <i>5 неделя</i>                                      | <i>5</i>                                 |
| 2 | <i>Презентация на тему «Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов и травмах опорно-двигательного аппарата» (нозология по выбору студента)</i>      | <i>8 неделя</i>                                      | <i>10</i>                                |
| 3 | <i>Реферат по теме «Методика лечебной физической культуры при заболеваниях внутренних органов и травмах опорно-двигательного аппарата» (нозология по выбору студента)</i> | <i>11 неделя</i>                                     | <i>10</i>                                |
| 4 | <i>Тестирование по изученным темам</i>  | <i>13 неделя</i>                                     | <i>10</i>                                |
| 5 | <i>Разработка комплекса лечебной гимнастики и проведение практического занятия (нозология по выбору студента)</i>   | <i>14-15 недели</i>                                  | <i>10</i>                                |
| 6 | <i>Посещение занятий</i>  | <i>В течение семестра</i>                            | <i>25 (по 0,5 балла за одно занятие)</i> |
| 7 | <b><i>Дифференцированный зачет</i></b>  |  | <b><i>30</i></b>                         |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Лечебная физическая культура» для обучающихся 3 курсов института Спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 – Физическая культура, профиля Спортивная подготовка*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры.

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр (заочная ускоренная форма обучения), 8 семестр – (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости   | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов   |
|---|--|--|--|
| 1 | <i>Устный опрос по теме «Общие основы лечебной физической культуры»</i>  |  | 5  |
| 2 | <i>Презентация на тему «Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов и травмах опорно-двигательного аппарата» (нозология по выбору студента)</i> |  | 10   |
| 3 | <i>Реферат по теме «Методика лечебной физической культуры» (нозология по выбору студента)</i>  |  | 10   |
| 4 | <i>Тестирование по изученным темам</i>   |  | 10   |
| 5 | <i>Разработка комплекса лечебной гимнастики и проведение практического занятия (нозология по выбору студента)</i>  |  | 10   |
| 6 | <i>Посещение занятий</i>   |  | 25 (по 2 балла за одно занятие на заочной форме обучения, по 1,8 балла на заочной ускоренной форме обучения) |
| 7 | <i>Дифференцированный зачет</i>  |  | 30   |
|   | <b>ИТОГО</b>   |  | <b>100 баллов</b>  |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости  | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Презентация на тему «Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов и травмах опорно-двигательного аппарата» (нозология по выбору студента)</i> | 10                         |
| 3 | <i>Реферат по теме «Методика лечебной физической культуры» (нозология по выбору студента)</i>  | 10                         |
| 4 | <i>Тестирование по изученным темам</i>   | 10                         |
| 5 | <i>Разработка комплекса лечебной гимнастики и проведение практического занятия (нозология по выбору студента)</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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



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

**Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической  
культуры**

**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.В.ОД.7 ЛЕЧЕБНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»  
МОДУЛЯ «Б1.В.ОД.7.2 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная, заочная и  
заочная ускоренная* Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Лечебная физическая культура»** составляет 3 зачетные единицы.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр (очная форма обучения), 6 семестр (заочная ускоренная форма обучения), 8 семестр (заочная форма обучения).

**Целью освоения дисциплины:** является формирование методических и практических умений и навыков в области теории и методики лечебной физической культуры (ЛФК) при различных заболеваниях и травмах; способности разрабатывать методики занятий лечебной физической культурой, также обучение будущих бакалавров использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                        |                                 |
|------------------|---|--|------------------------|---------------------------------|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Заочная форма обучения | Заочная (ускор.) форма обучения |
| 1                | 3   | 5  | 6                      | 7                               |
| ПК-12            | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- применять методики спортивного массажа.</li> </ul> | 5  | 8                      | 6                               |
|                  | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений.</li> </ul>             | 5  | 8                      | 6                               |

|              |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|
| <b>ПК-13</b> | <b>Знать:</b><br>- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов.  | 5 | 8 | 6 |
| <b>ПК-17</b> | <b>Знать:</b><br>- основные приемы рекреационной деятельности;<br>- виды, формы и средства рекреационной деятельности в зависимости от гигиенических и естественных средовых факторов;<br>- методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.  | 5 | 8 | 6 |
| <b>ПК-18</b> | <b>Уметь:</b><br>- выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента;<br>- собирать и анализировать информацию о состоянии здоровья обучающихся;<br>- применять различные методы контроля и коррекции функционального состояния обучающихся на основе объективных данных. | 5 | 8 | 6 |
| <b>ПК-19</b> | <b>Знать:</b><br>- основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки;<br>- содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;<br>- базовые компоненты и факторы ЗОЖ.  | 5 | 8 | 6 |
|              | <b>Уметь:</b><br>- извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся;<br>- применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности;<br>- конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.                  | 5 | 8 | 6 |
|              | <b>Владеть:</b><br>- различными методиками оздоровительной направленности;<br>- навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.   | 5 | 8 | 6 |



**4. Краткое содержание дисциплины «Лечебная физическая культура»:  
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                   | Тема 1. Введение. Общие основы лечебной физической культуры   | 5          | 2   | 2                         | 6                      |          |   |
| 2                   | Тема 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы                   | 5          | 2   | 4                         | 8                      |          |   |
| 3                   | Тема 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания                               | 5          | 2   | 4                         | 8                      |          |   |
| 4                   | Тема 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ          | 5          | 2   | 2                         | 6                      |          |   |
| 5                   | Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы                | 5          | 2   | 6                         | 8                      |          |   |
| 6                   | Тема 6. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата       | 5          | 2   | 8                         | 10                     |          |   |
| 7                   | Тема 7. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии                   | 5          | 2   | 4                         | 6                      |          |   |
| 8                   | Тема 8. Физическая культура в специальных медицинских группах. Физическая реабилитация спортсменов. | 5          | 2   | 4                         | 6                      |          |   |
| <b>Итого часов:</b> |   | <b>108</b> | <b>16</b>   | <b>34</b>                 | <b>58</b>              |          | <b>Дифф. зачет</b>                            |

**заочная форма обучения**

| №                   | Раздел дисциплины<br>(модуля)   | Семестр    | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную<br>работу обучающихся в<br>соответствии с учебным<br>планом (в академических<br>часах) |                                 |                           |          | Форма<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|---------------------|---|------------|--|---------------------------------|---------------------------|----------|--|
|                     |   |            | Занятия<br>лекционного типа  | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |  |
| 1                   | Тема 1. Введение.<br>Общие основы лечебной<br>физической культуры   | 8          | 0,5  | 1                               | 10                        |          |  |
| 2                   | Тема 2. Лечебная<br>физическая культура<br>при заболеваниях<br>сердечно-сосудистой<br>системы                   | 8          | 0,5  | 1                               | 12                        |          |  |
| 3                   | Тема 3. Лечебная<br>физическая культура<br>при заболеваниях<br>органов дыхания                                  | 8          | -  | 1                               | 12                        |          |  |
| 4                   | Тема 4. Лечебная<br>физическая культура<br>при заболеваниях<br>органов пищеварения и<br>обмена веществ          | 8          | -  | 1                               | 12                        |          |  |
| 5                   | Тема 5. Лечебная<br>физическая культура<br>при заболеваниях и<br>повреждениях нервной<br>системы                | 8          | -  | 2                               | 12                        |          |  |
| 6                   | Тема 6. Лечебная<br>физическая культура<br>при травмах и<br>заболеваниях опорно-<br>двигательного аппарата      | 8          | 0,5  | 2                               | 14                        |          |  |
| 7                   | Тема 7. Лечебная<br>физическая культура<br>при дефектах осанки,<br>сколиозе и<br>плоскостопии                   | 8          | 0,5  | 1                               | 12                        |          |  |
| 8                   | Тема 8. Физическая<br>культура в специальных<br>медицинских группах.<br>Физическая реабилитация<br>спортсменов. | 8          | -  | 1                               | 12                        |          |  |
| <b>Итого часов:</b> |   | <b>108</b> | <b>2</b>   | <b>10</b>                       | <b>96</b>                 |          | <b>Дифф. зачет</b>                                     |

## заочная (ускоренная) форма обучения

| №                   | Раздел дисциплины<br>(модуля)   | Семестр    | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную<br>работу обучающихся в<br>соответствии с учебным<br>планом (в академических<br>часах) |                                 |                           |          | Форма<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|---------------------|---|------------|--|---------------------------------|---------------------------|----------|--|
|                     |   |            | Занятия<br>лекционного типа  | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |  |
| 1                   | Тема 1. Введение. Общие основы лечебной физической культуры   | 6          | 0,5  | 2                               | 10                        |          |  |
| 2                   | Тема 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы                   | 6          | 0,5  | 2                               | 12                        |          |  |
| 3                   | Тема 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания                               | 6          | -  | 1                               | 12                        |          |  |
| 4                   | Тема 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ          | 6          | -  | 1                               | 12                        |          |  |
| 5                   | Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы                | 6          | -  | 2                               | 12                        |          |  |
| 6                   | Тема 6. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата       | 6          | 0,5  | 2                               | 12                        |          |  |
| 7                   | Тема 7. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии                   | 6          | 0,5  | 1                               | 12                        |          |  |
| 8                   | Тема 8. Физическая культура в специальных медицинских группах. Физическая реабилитация спортсменов. | 6          | -  | 1                               | 12                        |          |  |
| <b>Итого часов:</b> |   | <b>108</b> | <b>2</b>   | <b>12</b>                       | <b>94</b>                 |          | <b>Дифф. 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** теоретико-методических основ физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**« Б1.В.ОД.8 Теория спорта»**  
(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,  
СПО)*

Год набора 2018г.

Москва – 2017г.

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

---

(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:

Гасанова – Матвеева Земфира Арифовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
ТМОФКиС ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Матвеев Лев Павлович – д.п.н., профессор, заслуженный деятель науки РФ.

Рецензент:

Цыганков Эдуард Сергеевич – д.п.н., профессор кафедры ТиМ прикладных  
видов спорта и экстремальной деятельности

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

Сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения специалистов по спорту, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Теория спорта» относится к базовой части ОПОП и реализуется на VI семестре очной и заочной формы обучения.

Изучающие предмет должны освоить профессиональные знания по «Теории и методике спорта» (как одного из основных компонентов физической культуры).

К числу теоретических дисциплин обязательно предшествующих освоению данного курса на очной и заочной форме обучения можно отнести:

Б1.Б.11- физиология;

Б1.Б.12- биохимия;

Б1.Б.13 – теория и методика физической культуры;

Б1.Б.20- теория и методика избранного вида спорта.

Дисциплина «Теория спорта» предшествует освоению следующих теоретических и практических дисциплин на очной и заочной форме обучения:

Б1.В.ОД.12 теория и методика детско-юношеского спорта;

Б1.В.ДВ.8.3 основы теории спортивных 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 форма обучения (ускоренная форма обучения (на базе ВПО и на базе СПО)) |
| 1                | 2  | 3  | 4                      | 5  |
| ПК-8             | <i>Знать:</i> истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки.   | 6  | 6                      | 4  |
|                  | <i>Знать:</i> медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта.   | 6  | 6                      | 4  |
|                  | <i>Знать:</i> санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.  | 6  | 6                      | 4  |
|                  | <i>Уметь:</i> использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки. | 6  | 6                      | 4  |
|                  | <i>Уметь:</i> соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.  | 6  | 6                      | 4  |
| ПК-11            | <i>Знать:</i> федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта.  | 6  | 6                      | 4  |
|                  | <i>Знать:</i> закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах   | 6  | 6                      | 4  |
|                  | <i>Знать:</i> содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта  | 6  | 6                      | 4  |
|                  | <i>Знать:</i> медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта.  | 6  | 6                      | 4  |
|                  | <i>Знать:</i> методы планирования тренировочного процесса.   | 6  | 6                      | 4  |
|                  | <i>Уметь:</i> подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам.  | 6  | 6                      | 4  |
|                  | <i>Уметь:</i> разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий  | 6  | 6                      | 4  |
|                  | <i>Уметь:</i> использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки)  | 6  | 6                      | 4  |
| ПК-28            | <i>Знать:</i> методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической   | 6  | 6                      | 4  |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| культуре и спорте.   |   |   |   |
| <i>Знать:</i> основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.  | 6 | 6 | 4 |
| <i>Знать:</i> принципы организации и проведения научно-исследовательских работ.  | 6 | 6 | 4 |
| <i>Знать:</i> основы теории планирования эксперимента.   | 6 | 6 | 4 |
| <i>Знать:</i> способы статистической обработки полученных результатов.   | 6 | 6 | 4 |
| <i>Уметь:</i> планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. | 6 | 6 | 4 |
| <i>Уметь:</i> статистически обрабатывать и анализировать результаты.   | 6 | 6 | 4 |
| <i>Уметь:</i> осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований.  | 6 | 6 | 4 |
| <i>Уметь:</i> использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.  | 6 | 6 | 4 |
| <i>Владеть:</i> навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников.  | 6 | 6 | 4 |



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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов.

#### Очная форма обучения

| №п/п | Раздел 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       | 5  | 6                         | 7                      |          | 8   |
| 1.   | <b>Теория спорта</b><br><i>Раздел 1. Введение в теорию спорта</i><br><br>Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия | VI      | 2  | 4                         | 8                      |          |   |
| 2.   | Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития   |         | 2  | 4                         | 8                      |          |   |
| 3.   | <i>Раздел 2. Теория спортивных соревнований</i><br><br>Соревнование как основа специфики спорта                                       |         | 2  | 4                         | 8                      |          |   |

|    |   |  |    |    |    |   |         |
|----|---|--|----|----|----|---|---------|
| 4. | Основы системы спортивных соревнований  |  | 2  | 6  | 8  |   |         |
| 5. | <i>Раздел 3. Основы системы подготовки спортсмена</i><br>Общая характеристика системы подготовки спортсмена |  | 4  | 8  | 8  |   |         |
| 6. | Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)                                       |  | 2  | 14 | 12 |   |         |
| 7. | Структура спортивной тренировки   |  | 6  | 12 | 12 |   |         |
| 8. | Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)                                     |  | 2  | 4  | 10 |   |         |
| 9. | Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена  |  | 2  | 6  | 9  |   |         |
|    | Итого: 180 ч  |  | 24 | 64 | 83 | 9 | Экзамен |

## Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины «Теория спорта» составляет 4 зачетные единицы, 144 часа

| №п/п | Раздел 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       | 5  | 6                         | 7                      |          | 8   |
| 1.   | <p><b>Теория спорта</b></p> <p><i>Раздел 1. Введение в теорию спорта</i></p> <p>Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия</p> | VI      | 2  |                           | 6                      |          |   |
| 2.   | <p>Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития</p>   |         |  | 2                         | 6                      |          |   |
| 3.   | <p><i>Раздел 2. Теория спортивных соревнований</i></p> <p>Соревнование как основа специфики спорта</p>   |         |  | 2                         | 4                      |          |   |

|    |   |  |   |    |     |   |         |
|----|---|--|---|----|-----|---|---------|
| 4. | Основы системы спортивных соревнований  |  |   |    | 12  |   |         |
| 5. | <i>Раздел 3. Основы системы подготовки спортсмена</i><br>Общая характеристика системы подготовки спортсмена |  |   | 2  | 12  |   |         |
| 6. | Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)                                       |  |   | 2  | 26  |   |         |
| 7. | Структура спортивной тренировки   |  | 2 |    | 28  |   |         |
| 8. | Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)                                     |  |   | 2  | 13  |   |         |
| 9. | Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена  |  |   |    | 14  |   |         |
|    | Итого: 144 ч  |  | 4 | 10 | 121 | 9 | Экзамен |

## Заочная ускоренная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины «Теория спорта» составляет 4 зачетные единицы, 144 часа

| №п/п | Раздел 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       | 5  | 6                         | 7                      |          | 8   |
| 1.   | <p><b>Теория спорта</b><br/><i>Раздел 1. Введение в теорию спорта</i></p> <p>Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия</p> | IV      | 2  |                           | 6                      |          |   |
| 2.   | <p>Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития</p>  |         |  | 2                         | 6                      |          |   |
| 3.   | <p><i>Раздел 2. Теория спортивных соревнований</i></p> <p>Соревнование как основа специфики спорта</p>  |         |  | 2                         | 4                      |          |   |

|    |   |  |   |    |     |   |         |
|----|---|--|---|----|-----|---|---------|
| 4. | Основы системы спортивных соревнований  |  |   |    | 12  |   |         |
| 5. | <i>Раздел 3. Основы системы подготовки спортсмена</i><br>Общая характеристика системы подготовки спортсмена |  |   | 2  | 12  |   |         |
| 6. | Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)                                       |  |   | 2  | 26  |   |         |
| 7. | Структура спортивной тренировки   |  | 2 |    | 28  |   |         |
| 8. | Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)                                     |  |   | 2  | 13  |   |         |
| 9. | Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена  |  |   |    | 14  |   |         |
|    | Итого: 144 ч  |  | 4 | 10 | 121 | 9 | Экзамен |

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

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

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

1. Какова сущность спорта и какие тенденции характерны для его современного развития в мире?
2. Охарактеризуйте специфические и общекультурные функции спорта в современном обществе.
3. Какие крупногрупповые градации надо иметь в виду при классифицировании многообразных видов спорта?
4. В чем состоят основные различия и связи общедоступного спорта и спорта высших достижений?
5. Что следует подразумевать под "спортивным состязанием" и "спортивным соревнованием"? Каковы отличительные черты собственно соревновательной деятельности спортсмена? Дайте сжатую характеристику разновидностей соревнований в спорте.
6. Охарактеризуйте требования, предъявляемые спортивными состязаниями к физическим и психическим возможностям спортсмена.
7. Что характеризует отлаженную систему спортивных соревнований?
8. Какие подсистемы включает полноценная система подготовки спортсмена?
9. На каком основании различают физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку спортсмена? В чем заключаются особенности и взаимосвязи этих сторон его подготовки (в частности, по направленности, составу средств и методов)?
10. Какая классификация подготовительных упражнений спортсмена является главной при использовании модельно-целевого подхода к построению его подготовки?
11. Каково соотношение основных объективных закономерностей развертывания подготовки спортсмена и принципов ее построения?
12. Изложите главные положения, лежащие в основе следующих специфических принципов построения подготовки спортсмена:
  - принципов максимизации и углубленной специализации,
  - принципов предельной непрерывности и цикличности,
  - принципа последовательного соединения постепенности и предельности в динамике развивающе-тренирующих воздействий,
  - принципа системного сочетания опережающего и адаптивного моделирования соревновательной деятельности,

- принципа относительной избирательности и единства различных сторон подготовки спортсмена.

13. Что подразумевают под «структурой» спортивно-тренировочного процесса и как классифицируют типы его структур в зависимости от продолжительности его циклов?
14. По каким признакам судят о микроструктуре спортивной тренировки? Какие выделяют разновидности ее микроциклов и какие факторы обуславливают их?
15. Какие факторы и условия построения спортивной тренировки обуславливают ее мезоструктуру? Какие типы мезоциклов (средних циклов) различают в спортивно-тренировочном процессе, каковы их особенности и общие черты?
16. Какие фазы сменяются последовательно в динамике спортивной формы (как состояния оптимальной подготовленности и готовности спортсмена к спортивному достижению) на протяжении макроциклов (больших циклов) подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена?
17. Как соотносятся друг с другом фазы динамики спортивной формы и периоды спортивного макроцикла?
18. Каковы особенности содержания и построения тренировки и соревновательной деятельности спортсмена в основном подготовительном периоде, периоде основных соревнований и переходном периоде спортивного макроцикла?
19. Какие многолетние стадии следуют друг за другом на протяжении многолетнего спортивного пути спортсмена? Каковы основные особенности спортивной подготовки и систем спортивных соревнований в таких стадиях?
20. Изложите сжато современные представления о диагностике спортивной предрасположенности индивида, ее критериях и способах определения. В чем состоит педагогически и личностно-оправданная ориентация индивида на дальние спортивные перспективы?
21. Что подразумевается под "экзофакторами" (внетренировочными и внесоревновательными факторами) подготовки спортсмена, Какие современные требования предъявляются к их полноценному использованию в общем комплексе мер по оптимизации спортивной деятельности (в частности, относительно рационализации общего режима жизни, факторов специализированного питания и других факторов оптимизации восстановительных процессов и содействия поступательному развитию спортивной работоспособности)?
22. Охарактеризуйте в общих чертах современное представление о модельно-целевом подходе к проектированию и практическому построению подготовки спортсмена высокого класса.



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

### **а) Основная литература:**

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.: ил.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Л.П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.
3. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и спец. 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.А. Красников. - М.: физ. культура, 2005. - 167 с.

### **б) Дополнительная литература:**

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика / Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 34 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.
6. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / Красников А.А. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 323 с.: табл. - (Наука - спорту). - Прил.: с. 293-323.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : (общ. основы теории и методики физ. воспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физ. культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
8. Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.

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

<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>  
[http://mgafk.ru/elektronnaya\\_biblioteka](http://mgafk.ru/elektronnaya_biblioteka)  
<http://lib.lesgaft.spb.ru/MarcWeb2/ExtSearch.asp>  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 1-17 группы направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»/ профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
Очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

Если номера семестров не совпадают при реализации дисциплины (модуля) на очной или заочной формах обучения, то указываются номера семестров отдельно для каждой формы обучения.

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

| № | Виды текущего контроля  | Сроки проведения   | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|--------------------|----------------------------|
| 1 | Выступление на семинарских занятиях   | В течение семестра | 30                         |
| 2 | Текущий контроль по разделам «Предмет теории спорта, его понятия», «Функции спорта и группы видов спорта» и «Система спортивных соревнований» | 28 неделя          | 10                         |
| 3 | Выполнение практического задания №1 по теме «Индивидуальный календарь соревнований»   | 28 неделя          | 5                          |
| 4 | Выполнение практического задания №2 по теме «Средства спортивной тренировки»  | 30 неделя          | 5                          |
| 5 | Выполнение практического задания №3 по теме «Система контроля в подготовке спортсменов»   | 32 неделя          | 5                          |
| 6 | Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в больших тренировочных циклах»   | 34 неделя          | 15                         |
| 7 | Посещение занятий   | В течение семестра | 18                         |
| 8 | Прочие дополнительные виды работ  | В течение курса    | 12                         |
|   | <b>ИТОГО</b>  |                    | <b>100 баллов</b>          |
|   | Экзамен по дисциплине   |                    | 30                         |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в средних тренировочных циклах»</i> | 5                          |
| 2 | <i>Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в малых тренировочных циклах»</i>   | 5                          |
| 3 | <i>Доклад по частному вопросу курса</i>  | 5                          |
| 4 | <i>Устный опрос по разделу «Система спортивной тренировки»</i>                                     | 5                          |
| 5 | <i>Устный опрос по разделу «Система спортивной подготовки»</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 экзаменом

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

#### Шкала 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 |  |  |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|--|--|

*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.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория спорта 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: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Выступление на семинарских занятиях</i>   | <b>30</b>                  |
| 2 | <i>Текущий контроль по разделам «Предмет теории спорта, его понятия», «Функции спорта и группы видов спорта» и «Система спортивных соревнований»</i> | <b>10</b>                  |
| 3 | <i>Выполнение практического задания №1 по теме «Индивидуальный календарь соревнований»</i>   | <b>5</b>                   |
| 4 | <i>Выполнение практического задания №2 по теме «Средства спортивной тренировки»</i>  | <b>5</b>                   |
| 5 | <i>Выполнение практического задания №3 по теме «Система контроля в подготовке спортсменов»</i>   | <b>5</b>                   |
| 6 | <i>Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в больших тренировочных циклах»</i>   | <b>15</b>                  |
| 7 | <i>Посещение занятий</i>   | <b>18</b>                  |
| 8 | <i>Прочие дополнительные виды работ</i>  | <b>12</b>                  |
|   | <b>ИТОГО</b>   | <b>100<br/>баллов</b>      |
|   | <i>Экзамен по дисциплине</i>   | <b>30</b>                  |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в средних тренировочных циклах»</i> | 5                          |
| 2 | <i>Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в малых тренировочных циклах»</i>   | 5                          |
| 3 | <i>Доклад по частному вопросу курса</i>  | 5                          |
| 4 | <i>Устный опрос по разделу «Система спортивной тренировки»</i>                                     | 5                          |
| 5 | <i>Устный опрос по разделу «Система спортивной подготовки»</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 экзаменом

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

#### Шкала 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 |  |  |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|--|--|

*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.*



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»/ профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Заочной ускоренной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Выступление на семинарских занятиях</i>   | <b>30</b>                  |
| 2 | <i>Текущий контроль по разделам «Предмет теории спорта, его понятия», «Функции спорта и группы видов спорта» и «Система спортивных соревнований»</i> | <b>10</b>                  |
| 3 | <i>Выполнение практического задания №1 по теме «Индивидуальный календарь соревнований»</i>   | <b>5</b>                   |
| 4 | <i>Выполнение практического задания №2 по теме «Средства спортивной тренировки»</i>  | <b>5</b>                   |
| 5 | <i>Выполнение практического задания №3 по теме «Система контроля в подготовке спортсменов»</i>   | <b>5</b>                   |
| 6 | <i>Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в больших тренировочных циклах»</i>   | <b>15</b>                  |
| 7 | <i>Посещение занятий</i>   | <b>18</b>                  |
| 8 | <i>Прочие дополнительные виды работ</i>  | <b>12</b>                  |
|   | <b>ИТОГО</b>   | <b>100<br/>баллов</b>      |
|   | <i>Экзамен по дисциплине</i>   | <b>30</b>                  |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в средних тренировочных циклах»</i> | 5                          |
| 2 | <i>Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в малых тренировочных циклах»</i>   | 5                          |
| 3 | <i>Доклад по частному вопросу курса</i>  | 5                          |
| 4 | <i>Устный опрос по разделу «Система спортивной тренировки»</i>                                     | 5                          |
| 5 | <i>Устный опрос по разделу «Система спортивной подготовки»</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 экзаменом

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

#### Шкала 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 |  |  |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|--|--|

*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)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** теоретико-методических основ физической культуры и спорта

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

**«Б1.В.ОД.8 Теория спорта»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*  
2018г.

Год набора

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 5 зачетных единиц на очной форме обучения; 4 зачетные единицы на заочной форме обучения.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 6 семестр (очная и заочная формы обучения), 4 семестр (заочная ускоренная форма обучения)

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения специалистов по спорту, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  |
|------------------|---|
|                  | наименование  |
| 1                | 2   |
| ПК-8             | <i>способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта</i> |
| ПК-11            | <i>способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</i>   |
| ПК-28            | <i>способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</i>   |

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

**Очная форма обучения**

| №п/п | Раздел 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       | 5  | 6                         | 7                      |          | 8   |
| 1.   | <b>Теория спорта</b><br><i>Раздел 1. Введение в теорию спорта</i><br><br>Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия | VI      | 2  | 4                         | 8                      |          |   |
| 2.   | Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития   |         | 2  | 4                         | 8                      |          |   |
| 3.   | <i>Раздел 2. Теория спортивных соревнований</i><br><br>Соревнование как основа специфики спорта                                       |         | 2  | 4                         | 8                      |          |   |
| 4.   | Основы системы спортивных соревнований  |         | 2  | 6                         | 8                      |          |   |
|      | <i>Раздел 3. Основы системы подготовки</i>  |         |  |                           |                        |          |   |

|    |  |  |    |    |    |   |         |
|----|--|--|----|----|----|---|---------|
| 5. | <i>спортсмена</i><br>Общая характеристика системы подготовки спортсмена                                    |  | 4  | 8  | 8  |   |         |
| 6. | Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)                                      |  | 2  | 14 | 12 |   |         |
| 7. | Структура спортивной тренировки  |  | 6  | 12 | 12 |   |         |
| 8. | Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)                                    |  | 2  | 4  | 10 |   |         |
| 9. | Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена |  | 2  | 6  | 9  |   |         |
|    | Итого: 180 ч   |  | 24 | 64 | 83 | 9 | Экзамен |

### Заочная форма обучения

| №п/п | Раздел 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       | 5  | 6                         | 7                      |          | 8   |

|    |   |    |   |    |  |  |
|----|---|----|---|----|--|--|
| 1. | <b>Теория спорта</b><br><i>Раздел 1. Введение в теорию спорта</i><br><br>Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия | IV | 2 | 6  |  |  |
| 2. | Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития   |    | 2 | 6  |  |  |
| 3. | <i>Раздел 2. Теория спортивных соревнований</i><br><br>Соревнование как основа специфики спорта                                       |    | 2 | 4  |  |  |
| 4. | Основы системы спортивных соревнований  |    |   | 12 |  |  |
| 5. | <i>Раздел 3. Основы системы подготовки спортсмена</i><br><br>Общая характеристика системы подготовки спортсмена                       |    | 2 | 12 |  |  |
| 6. | Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)   |    | 2 | 26 |  |  |
| 7. | Структура спортивной тренировки   |    | 2 | 28 |  |  |



|    |  |  |   |    |     |   |         |
|----|--|--|---|----|-----|---|---------|
| 8. | Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)                                    |  |   | 2  | 13  |   |         |
| 9. | Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена |  |   |    | 14  |   |         |
|    | Итого: 144 ч   |  | 4 | 10 | 121 | 9 | Экзамен |

### Заочная ускоренная форма

| №п/п | Раздел 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       | 5  | 6                         | 7                      |          | 8   |
| 1.   | <b>Теория спорта</b><br><i>Раздел 1. Введение в теорию спорта</i><br><br>Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия | IV      | 2  |                           | 6                      |          |   |
| 2.   | Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития   |         |  | 2                         | 6                      |          |   |

|    |   |  |   |    |     |   |         |
|----|---|--|---|----|-----|---|---------|
| 3. | <i>Раздел 2. Теория спортивных соревнований</i><br><br>Соревнование как основа специфики спорта                 |  |   | 2  | 4   |   |         |
| 4. | Основы системы спортивных соревнований  |  |   |    | 12  |   |         |
| 5. | <i>Раздел 3. Основы системы подготовки спортсмена</i><br><br>Общая характеристика системы подготовки спортсмена |  |   | 2  | 12  |   |         |
| 6. | Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)   |  |   | 2  | 26  |   |         |
| 7. | Структура спортивной тренировки   |  | 2 |    | 28  |   |         |
| 8. | Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)   |  |   | 2  | 13  |   |         |
| 9. | Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена      |  |   |    | 14  |   |         |
|    | Итого: 144 ч  |  | 4 | 10 | 121 | 9 | Экзамен |

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



**Институт Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Физиологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.9 ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*  
набора 2018 г.

Год

Москва – 2017 г.

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

Составители:

Белицкая Любовь Александровна, доцент кафедры физиологии  
РГУФКСМиТ

Беляев Федор Павлович, кандидат медицинских наук, доцент кафедры  
физиологии РГУФКСМиТ

Захарьева Наталья Николаевна, доктор медицинских наук, профессор  
кафедры физиологии РГУФКСМиТ

Меркурьев Владимир Александрович, старший преподаватель кафедры  
физиологии РГУФКСМиТ

Москатова Альбина Карповна, доктор педагогических наук, профессор  
кафедры физиологии РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

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

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Физиология спорта» - дать студентам знания о закономерностях изменения функций организма и механизмов их регуляции при занятиях физической культурой и спортом, ознакомить с проблемой физиологических резервов организма человека и их мобилизацией в экстремальных условиях двигательной деятельности.

Программа дисциплины реализуется на русском языке.

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

Дисциплина Б1.В.ОД.9. «Физиология спорта» относится к обязательным дисциплинам вариативной части рабочего учебного плана для набора 2017 года очной и заочной формы обучения.

Физиология спорта занимает важное место в теории физической культуры, составляя фундамент знаний, необходимых тренеру и преподавателю для достижения высоких спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов. Изучение данной дисциплины тесно связано с такими ранее изученными базовыми дисциплинами как «Физиология человека», «Анатомия», «Психология», «Биомеханика», «Педагогика» и исключительно важно для подготовки специалистов высокого профессионального уровня, готовых к практической и научной деятельности в современных условиях. Полученные в процессе освоения данной дисциплины знания помогут формированию естественно-научного мировоззрения и основ медико-биологического мышления выпускника, повышению его профессиональной компетентности.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)<br><br>наименование  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3   | 5  | 6                           | 7                      |
| ОПК-1            | <b>Знать:</b> совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека | 1 (6 семестр)                                  |                             | 1 (4 курс)             |
|                  | <b>Уметь:</b> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.  | 2 (6 семестр)                                  |                             | 2 (4 курс)             |
|                  | <b>Владеть:</b> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности   | 3 (6 семестр)                                  |                             | 3 (4 курс)             |

|               |  |               |  |            |
|---------------|--|---------------|--|------------|
|               | на организм человека с учетом пола и возраста  |               |  |            |
| <b>ОПК-6</b>  | <b>Знать:</b> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.  | 1 (6 семестр) |  | 1 (4 курс) |
|               | <b>Уметь:</b> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.  | 2 (6 семестр) |  | 2 (4 курс) |
|               | <b>Владеть:</b> - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов. | 3 (6 семестр) |  | 3 (4 курс) |
| <b>ОПК-11</b> | <b>Знать:</b> апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;   | 1 (6 семестр) |  | 1 (4 курс) |
|               | <b>Уметь:</b> применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;  | 2 (6 семестр) |  | 2 (4 курс) |
|               | <b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.   | 3 (6 семестр) |  | 3 (4 курс) |
| <b>ПК-5</b>   | <b>Знать:</b> психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.   | 1 (6 семестр) |  | 1 (4 курс) |
|               | <b>Уметь:</b> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.   | 2 (6 семестр) |  | 2 (4 курс) |
|               | <b>Владеть:</b> методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся;   | 3 (6 семестр) |  | 3 (4 курс) |
| <b>ПК-6</b>   | <b>Знать:</b> методы контроля за функциональным состоянием занимающихся  | 1 (6 семестр) |  | 1 (4 курс) |
|               | <b>Уметь:</b> применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.   | 2 (6 семестр) |  | 2 (4 курс) |
|               | <b>Владеть:</b> навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.   | 3 (6 семестр) |  | 3 (4 курс) |
| <b>ПК-12</b>  | <b>Знать:</b> нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;   | 1 (6 семестр) |  | 1 (4 курс) |
|               | <b>Уметь:</b> применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;   | 2 (6 семестр) |  | 2 (4 курс) |
|               | <b>Владеть:</b> способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;  | 3 (6 семестр) |  | 3 (4 курс) |

## 1. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов.

### Очная форма обучения

| №  | Разделы дисциплины   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|    |  |         | Занятия лекционно-практические  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1  | 2  | 3       | 4   | 5                         | 6                      | 7        | 8   |
| 1. | Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам .     | 6       | 4   | 6                         | 4                      |          |   |
| 2  | Физиологические принципы классификации физических упражнений                   | 6       | 2   | 8                         | 4                      |          |   |
| 3  | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности | 6       | 4   | 6                         | 4                      |          |   |
| 4  | Физиологические основы спортивной тренировки                                   | 6       | 2   | 6                         | 6                      |          |   |
| 5  | Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств         | 6       | 2   | 6                         | 8                      |          |   |
| 6  | Работоспособность человека в особых условиях внешней среды                     | 6       | 2   | 8                         | 5                      |          |   |
| 7  | Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков           | 6       | 2   | 8                         | 4                      |          |   |
| 8  | Физиологические основы спортивной тренировки женщин                            | 6       | 4   | 8                         | 6                      |          |   |
| 9  | Физиологические основы оздоровительной тренировки                              | 6       | 4   | 8                         | 6                      |          |   |
|    | <b>Итого часов 180</b>   | 6       | <b>24</b>   | <b>64</b>                 | <b>83</b>              | <b>9</b> | <b>экзамен</b>                                |

### *Заочная форма обучения*

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часов.

| №  | Разделы дисциплины   | курс | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|--|------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|    |  |      | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1  | 2  | 3    | 4   | 5                         | 6                      | 7        | 8   |
| 1. | Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам .     | 4    | 2   |                           | 14                     |          |   |
| 2  | Физиологические принципы классификации физических упражнений                   | 4    |   | 2                         | 14                     |          |   |
| 3  | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности | 4    | 2   |                           | 14                     |          |   |
| 4  | Физиологические основы спортивной тренировки                                   | 4    |   | 2                         | 14                     |          |   |
| 5  | Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств         | 4    |   | 2                         | 14                     |          |   |
| 6  | Работоспособность человека в особых условиях внешней среды                     | 4    | 2   |                           | 14                     |          |   |
| 7  | Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков           | 4    |   | 2                         | 14                     |          |   |
| 8  | Физиологические основы спортивной тренировки женщин                            | 4    |   | 2                         | 12                     |          |   |
| 9  | Физиологические основы оздоровительной тренировки                              | 4    |   | 2                         | 12                     |          |   |
|    | <b>Итого часов 144</b>   | 4    | <b>4</b>  | <b>12</b>                 | <b>119</b>             | <b>9</b> | <b>Экзамен</b>                                |



**Заочная ускоренная форма обучения на базе ВПО**

| №  | Разделы дисциплины   | курс | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|--|------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|    |  |      | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1  | 2  | 3    | 4   | 5                         | 6                      | 7        | 8   |
| 1. | Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам .     | 2    | 2   |                           | 14                     |          |   |
| 2  | Физиологические принципы классификации физических упражнений                   | 2    |   | 2                         | 14                     |          |   |
| 3  | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности | 2    | 2   |                           | 14                     |          |   |
| 4  | Физиологические основы спортивной тренировки                                   | 2    |   | 2                         | 14                     |          |   |
| 5  | Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств         | 2    |   | 2                         | 14                     |          |   |
| 6  | Работоспособность человека в особых условиях внешней среды                     | 2    | 2   |                           | 14                     |          |   |
| 7  | Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков           | 2    |   | 2                         | 14                     |          |   |
| 8  | Физиологические основы спортивной тренировки женщин                            | 2    |   |                           | 12                     |          |   |
| 9  | Физиологические основы оздоровительной тренировки                              | 2    |   | 2                         | 12                     |          |   |
|    | <b>Итого часов 144</b>   | 2    | <b>4</b>  | <b>10</b>                 | <b>121</b>             | <b>9</b> | <b>Экзамен</b>                                |

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

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 «Физиология человека».

### **Примерный перечень вопросов к экзамену по всей дисциплине для студентов очной и заочной формы обучения**

1. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Адаптивный цикл.
2. Понятие физическая работоспособность. Физиологические факторы определяющие физическую работоспособность.
3. Виды тестовых нагрузок, критерии оценки физической работоспособности по результатам тестирования (для спортсменов специализирующихся в Вашем виде спорта)
4. Принципы заложенные в классификацию физических упражнений. Классификация по В.Фарфелю.
5. Понятие физическая и физиологическая стоимость мышечной нагрузки. Классификация циклических упражнений по зонам относительной физиологической мощности Фарфеля-Хилла и Коца.
6. Характеристика стандартных циклических упражнений максимальной мощности (по В.Фарфелю), энергообеспечение, физиологические изменения, «ведущие» физиологические системы, механизмы утомления.
7. Характеристика стандартных циклических упражнений субмаксимальной мощности (по В.Фарфелю), энергообеспечение, физиологические изменения, «ведущие» физиологические системы, механизмы утомления
8. Характеристика стандартных циклических упражнений большой мощности (по В.Фарфелю), энергообеспечение, физиологические изменения, «ведущие» физиологические системы, механизмы утомления
9. Характеристика стандартных циклических упражнений умеренной мощности (по В.Фарфелю), энергообеспечение, физиологические изменения, «ведущие» физиологические системы, механизмы утомления
10. Общая характеристика ациклических упражнений (по класс.В.Фарфеля)
11. Общая характеристика нестандартных (ситуационных) упражнений (согл. класс.В.Фарфеля), значение «пропускной способности мозга» при выполнении этих упражнений.
12. Механизмы возникновения и характер функциональных изменений, возникающих в организме в стартовом состоянии.

13. Общая и специальная разминка, физиологические изменения приводящие к повышению работоспособности при разминки.
14. Физиологические механизмы возникновения устойчивого состояния. Особенности истинного, условного и ложно устойчивого состояния.
15. Утомление как совокупность физиологических факторов, лимитирующих спортивную работоспособность. Локализация и физиологические механизмы утомления. Особенности утомления в Вашем виде спорта.
16. Восстановительный период. Динамика физиологических функций в этот период. Физиологическое обоснование средств ускорения восстановления.
17. Выносливость, виды выносливости. Физиологические механизмы обеспечивающие выносливость
19. Выносливость и система внешнего дыхания. Вентиляционный анаэробный порог. Физиологические изменения системы внешнего дыхания при тренировки выносливости.
20. Выносливость и система кровообращения. Изменение сердечного выброса и артерио-венозной разности по кислороду при тренировки выносливости.
21. Выносливость и система крови. Изменение объема и состава крови под влиянием тренировки выносливости.
22. Нервно-мышечный аппарат и выносливость. Особенности гипертрофии мышечных волокон и изменения капилляризации мышцы при тренировки выносливости.
23. Физиология мышечной силы. Абсолютная и относительная сила. Максимальная произвольная сила, факторы ее определяющие.
24. Статическая и динамическая сила. Факторы определяющие силовой и скоростной компоненты динамической силы.
25. Взрывная сила. Факторы ее определяющие.
26. Физиологические принципы тренировки скоростно-силовых качеств. Метод повторных усилий, метод максимальных усилий, изометрический метод.
27. Понятие тренированность. Общие физиологические механизмы повышения тренированности.
28. Быстрота. Формы быстроты, физиологические факторы определяющие проявление быстроты. Принципы тренировки.
29. Ловкость, проявление ловкости, физиологические факторы определяющие ловкость.
30. Основные эффекты тренировки. Методы определения тренированности спортсмена.
31. Понятие абсолютная и относительная частота сердечных сокращений (ЧСС), что такое относительный рабочий прирост ЧСС, принцип дозирования тренировочной нагрузки с учетом ЧСС.
32. Физиологическая характеристика различных методов тренировки для повышения аэробной выносливости.
33. Физиологические основы обучения спортивной технике. Двигательный навык, физиологические основы и стадии его формирования.
34. Роль обратной афферентации и программирования в управлении движениями и формирования двигательного навыка.

35. Особенности формирования двигательных навыков у детей.
36. Особенности тренировки двигательных качеств силы, быстроты и выносливости у детей. Понятие «критические» и «сенситивные» периоды.
37. Особенности тренировки двигательных качеств силы и выносливости у женщин.
38. Физиологические особенности спортивной деятельности в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Тепловая акклиматизация спортсменов.
39. Физиологические особенности спортивной деятельности в условиях пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация спортсменов, ее влияние на работоспособность спортсмена при выполнении нагрузок на равнине.
40. Индивидуально-типологические особенности спортсменов, их учет в тренировочном процессе.

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

### Основная литература:

1. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания/ Под.ред. В.И.Тхоревского – М.: ФОН, 2001. – 492с.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры . Учебник для ИФК – М.: Терра-спорт; 2012.
3. Скелетные мышцы: Учебник для вузов физического воспитания и спорта/ А.Д.Мак-Космос. – Киев, 2001. – 407с.

### Дополнительная литература.

1. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры/ Под общей редакцией Н.В.Зимкина – М., ФиС, 1975. – 534с.
2. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. Я.М.Коца-М.: ФиС, 1982. – 446с.
3. Физиология человека: в 4-х томах/ Под ред. Р.Шмидта и Г.Тевса – М.: Мир. –Т.1,2, 1985. – Т.3,4, 1986.
4. Основы физиологии человека: в 4-х томах: Учебник для высших учебных заведений. – СПб.: Международный фонд истории науки. – Т.1,2, 1994. – Т.3,4, 2001. – 978с.
5. Физиология человека: Учебник для высших учебных заведений/ Под ред. Б.И.Ткаченко, В.Ф.Пятина – СПб.: 1996. – 423с.
6. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ А.С.Солодков и Е.Б.Сологуб – М.: «Терра-Спорт», 2001. – 510с.
7. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Ю.А.Ермолаев – М.: 2001. – 444с.

8. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов физической культуры/ В.М.Смирнов, В.И.Дубровский – М., - 2002. – 605с.
9. Фомин Н.А. Физиология человека. Учебное пособие для студентов

факультетов физической культуры педагогических институтов. Изд.2-е. М., Просвещение, 1992.

10. Словарь физиологических терминов/ Под.ред.О.Г.Газенко. – М.: Наука, 1987.

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

<http://www.vesti-nauka.ru> – сайт новостей в науке.

<http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке

<http://www.edu.ru> – Российское образование – Федеральный портал

<http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам

<http://ru.wikipedia.org> - сетевая энциклопедия «Википедия»

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

#### ***Отечественные базы данных:***

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

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

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

#### ***Зарубежные базы данных:***

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

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

Освоение дисциплины «Физиология человека» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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 занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской
3. Кафедральная эргометрическая лаборатория, приборы для измерения силы мышц, параметров деятельности сердца и дыхания, велоэргометры, таблицы и др. инструменты.

Приложения к рабочей программе дисциплины  
**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине «Физиология спорта» для обучающихся института ИСиФВ 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка» очной, заочной и ускоренной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Физиологии

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр - очная форма обучения, 3 курс - заочная, 2курс – заочная ускоренная форма обучения на базе ВПО

Форма итоговой аттестации: экзамен

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

**Очная форма**

| №  | Виды текущего контроля   | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|--|------------------|----------------------------|
| 1  | Выполнение практической работы по теме “Тест Вингейта. Определение МАМ”  | 26 неделя        | 3                          |
| 2  | Выполнение практической работы по теме: «Определение физической работоспособности при выполнении работы субмаксимальной мощности»                                  | 27 нед           | 2                          |
| 3  | Выступление на семинаре : Классификация физических упражнений»   | 28нед            | 9                          |
| 4  | Выполнение практической работы “PWC 170”   | 26 нед           | 3                          |
| 5  | Выступление на семинаре «Физиологические состояния спортсмена : предстартовое состояние, разминка, вработывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление » | 30 нед           | 9                          |
| 6  | Выполнение практической работы «Степ Эргометрия»   | 31 нед           | 3                          |
| 7  | Выступление на семинаре “Сила, скорость выносливость”  | 32 нед           | 9                          |
| 8  | Выполнение практической работы «Определение физической работоспособности при выполнении работы переменной мощности»  | 33нед            | 3                          |
| 9  | Выступление на семинарах «Физиологические основы тренировки, особенности тренировки детей и женщин»  | 34нед            | 9                          |
| 10 | Выступление на семинарах «Физическая работоспособность в экстремальных условиях внешней среды»   | 35нед            | 8                          |
| 6  | Итоговое тестирование по всем разделам курса   | 36нед            | 12                         |
| 7  | Написание и защита рефератов   | 37нед            | 12                         |
| 8  | Посещение занятий  | В течение        | 18                         |

|               |          |                   |
|---------------|----------|-------------------|
|               | семестра |                   |
| <b>ИТОГО:</b> |          | <b>100 баллов</b> |

### Заочная форма

| <b>Виды текущего контроля</b>   | <b>Сроки проведения</b> | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|-------------------------|-----------------------------------|
| <i>Выполнение практической работы по теме “Тест Вингейта. Определение МАМ”</i>  |                         | 3                                 |
| <i>Выполнение практической работы по теме: «Определение физической работоспособности при выполнении работы субмаксимальной мощности»</i>                                      |                         | 2                                 |
| <i>Выступление на семинарах</i>   |                         | 9                                 |
| <i>Выполнение практической работы “PWC 170”</i>   |                         | 3                                 |
| <i>Реферативная работа по теме «Физиологические состояния спортсмена : предстартовое состояние, разминка, вработывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление »</i> |                         | 9                                 |
| <i>Выполнение практической работы «Степ Эргометрия»</i>   |                         | 3                                 |
| <i>Реферативная работа по теме: “Сила, скорость выносливость”</i>   |                         | 9                                 |
| <i>Выполнение практической работы «Определение физической работоспособности при выполнении работы переменной мощности»</i>  |                         | 3                                 |
| <i>Реферативная работа по теме «Физиологические основы тренировки, особенности тренировки детей и женщин»</i>   |                         | 9                                 |
| <i>Реферативная работа по теме «Физическая работоспособность в экстремальных условиях внешней среды»</i>  |                         | 8                                 |
| <i>Итоговое тестирование по всем разделам курса</i>   |                         | 12                                |
| <i>Написание и защита рефератов</i>   |                         | 12                                |
| <i>Посещение занятий</i>  |                         | 18                                |
| <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>Наличие конспекта лекции и занятий</i>     | 5                                 |
| 2        | <i>Выступление на пропущенном семинаре</i>    | 10                                |
| 3        | <i>Написание реферата по пропущенной теме</i> | 5                                 |
| 4        | <i>Написание доклада по пропущенной теме</i>  | 5                                 |
| 5        | <i>Презентация по пропущенной теме</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), завершающимся экзаменом

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

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

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



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



**Институт Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра Физиологии**

### **АННОТАЦИЯ**

#### **К РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **«Б1.В.ОД.17 ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, ускоренная*  
Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов на очной форме обучения; 4 зачетные единицы, 144 академических часа на заочной форме обучения

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 6 семестр на очной форме обучения, 4 курс – на заочной, 2 курс на заочной ускоренной форме обучения

**3.Цель освоения дисциплины «Физиология спорта»** - дать студентам знания о закономерностях изменения функций организма и механизмов их регуляции при занятиях физической культурой и спортом, ознакомить с проблемой физиологических резервов организма человека и их мобилизацией в экстремальных условиях двигательной деятельности.

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

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

**ОПК-6** - Способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;

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

**ПК-5** Способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

**ПК-6** Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;

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

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

#### **5.Очная форма обучения**

| № | Разделы дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                             |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--------------------|---------|---|-----------------------------|------------------------|----------|---|
|   |                    |         | Занятия лекционно-семинарско-ого типа   | Занятия семинарско-ого типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
|   |                    |         |   |                             |                        |          |   |

| 1  | 2  | 3 | 4  | 5  | 6  | 7 | 8              |
|----|--|---|----|----|----|---|----------------|
| 1. | Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам .     | 6 | 4  | 6  | 4  |   |                |
| 2  | Физиологические принципы классификации физических упражнений                   | 6 | 2  | 8  | 4  |   |                |
| 3  | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности | 6 | 4  | 6  | 4  |   |                |
| 4  | Физиологические основы спортивной тренировки                                   | 6 | 2  | 6  | 6  |   |                |
| 5  | Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств         | 6 | 2  | 6  | 8  |   |                |
| 6  | Работоспособность человека в особых условиях внешней среды                     | 6 | 2  | 8  | 5  |   |                |
| 7  | Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков           | 6 | 2  | 8  | 4  |   |                |
| 8  | Физиологические основы спортивной тренировки женщин                            | 6 | 4  | 8  | 6  |   |                |
| 9  | Физиологические основы оздоровительной тренировки                              | 6 | 4  | 8  | 6  |   |                |
|    | <b>Итого часов 180</b>   | 6 | 24 | 64 | 83 | 9 | <b>экзамен</b> |

### ***Заочная форма обучения***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часов.

6.

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

| 1  | 2  | 3 | 4        | 5         | 6          | 7        | 8              |
|----|--|---|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| 1. | Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам .     | 4 | 2        |           | 14         |          |                |
| 2  | Физиологические принципы классификации физических упражнений                   | 4 |          | 2         | 14         |          |                |
| 3  | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности | 4 | 2        |           | 14         |          |                |
| 4  | Физиологические основы спортивной тренировки                                   | 4 |          | 2         | 14         |          |                |
| 5  | Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств         | 4 |          | 2         | 14         |          |                |
| 6  | Работоспособность человека в особых условиях внешней среды                     | 4 | 2        |           | 14         |          |                |
| 7  | Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков           | 4 |          | 2         | 14         |          |                |
| 8  | Физиологические основы спортивной тренировки женщин                            | 4 |          | 2         | 12         |          |                |
| 9  | Физиологические основы оздоровительной тренировки                              | 4 |          | 2         | 12         |          |                |
|    | <b>Итого часов 144</b>   | 4 | <b>4</b> | <b>12</b> | <b>119</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

***Заочная ускоренная форма обучения на базе ВПО***

| № | Разделы дисциплины | курс | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--------------------|------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |                    |      | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | 2                  | 3    | 4   | 5                         | 6                      | 7        | 8   |

|    |  |   |          |           |            |          |                |
|----|--|---|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| 1. | Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам .     | 2 | 2        |           | 14         |          |                |
| 2  | Физиологические принципы классификации физических упражнений                   | 2 |          | 2         | 14         |          |                |
| 3  | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности | 2 | 2        |           | 14         |          |                |
| 4  | Физиологические основы спортивной тренировки                                   | 2 |          | 2         | 14         |          |                |
| 5  | Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств         | 2 |          | 2         | 14         |          |                |
| 6  | Работоспособность человека в особых условиях внешней среды                     | 2 | 2        |           | 14         |          |                |
| 7  | Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков           | 2 |          | 2         | 14         |          |                |
| 8  | Физиологические основы спортивной тренировки женщин                            | 2 |          |           | 12         |          |                |
| 9  | Физиологические основы оздоровительной тренировки                              | 2 |          | 2         | 12         |          |                |
|    | <b>Итого часов            144</b>  | 2 | <b>4</b> | <b>10</b> | <b>121</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

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



**Институт гуманитарный**

**Кафедра менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.10 Спортивные сооружения»**  
(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 2018 г. \_\_\_\_\_

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Гуманитарного  
Протокол № 66 от «24» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина  
(наименование)  
Протокол № от «» 201 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина  
(наименование)  
Протокол № от «» 201 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина  
(наименование)  
Протокол № от «» 201 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина  
(наименование)  
Протокол № от «» 201 г.

Составитель:

Объедкова Лариса Павловна – старший преподаватель кафедры  
Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»  
Логинова Ольга Александровна – старший преподаватель кафедры  
Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

---

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

### 1.Цель освоения дисциплины

Целью дисциплины «Спортивные сооружения» является: изучение общих основ проектирования, строительства, ремонта и эксплуатации спортивных сооружений, предназначенных для занятий спортом, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства, в учебных заведениях, на производстве, спортивных клубах, в местах отдыха, в лечебных и оздоровительных учреждениях. Задачи изучения дисциплины: приобретение теоретических и методических знаний, практических навыков и умений, необходимых для самостоятельной педагогической и тренерской деятельности при работе на различных спортивных сооружениях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина Б1.В.ОД.10 «Спортивные сооружения» представляет собой самостоятельную дисциплину, относится к вариативной части образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной.

Дисциплина интегрирована в общую систему подготовки бакалаврови взаимосвязана с другими ООП. Курс формирует исходные представления студентов для облегчения восприятия и освоения ими последующих блоков специальных управленческих дисциплин.

Дисциплина интегрирована в общую систему подготовки бакалавров и взаимосвязана с изучением таких дисциплин, как «История физической культуры», «Безопасность жизнедеятельности», «Экономика», «Менеджмент физической культуры и спорта».

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3   | 5  | 6                           | 7                      |
| ПК-23            | <i>Знать:</i> структуру, классификацию, основные нормативные данные и специальные требования к спортивным сооружениям со спортивно-технической точки зрения | 7  |                             | 10                     |
|                  | <i>Уметь:</i> правильно и эффективно эксплуатировать различные физкультурно-спортивные сооружения   | 7  |                             | 10                     |
|                  | <i>Владеть:</i> навыками работы с проектной и нормативно-технической документацией  | 7  |                             | 10                     |



|              |   |   |  |    |
|--------------|---|---|--|----|
| <b>ПК-24</b> | <i>Знать:</i> основы по технической эксплуатации основных спортивных сооружений   | 7 |  | 10 |
|              | <i>Уметь:</i> обеспечивать безопасность занимающихся и зрителей на спортивных объектах  | 7 |  | 10 |
|              | <i>Владеть:</i> навыками эксплуатации спортивного оборудования  | 7 |  | 10 |
|              |   |   |  |    |
| <b>ПК-25</b> | <i>Знать:</i> основы строительства простейших спортивных сооружений, не требующих больших затрат                                  | 7 |  | 10 |
|              | <i>Уметь:</i> выбрать места для проектирования спортивных сооружений  | 7 |  | 10 |
|              | <i>Владеть:</i> основами построения технического задания для спортивных сооружений  | 7 |  | 10 |
|              |   |   |  |    |
| <b>ПК-26</b> | <i>Знать:</i> основные положения об организации, проектированию, строительству и хозяйственной деятельности спортивных сооружений | 7 |  | 10 |
|              | <i>Уметь:</i> проводить занятия на спортивных объектах  | 7 |  | 10 |
|              | <i>Владеть:</i> навыками работы со сметами для осуществления финансового контроля   | 7 |  | 10 |
|              |   |   |  |    |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | Основы проектирования, строительства и учета физкультурно-спортивных сооружений. | 7       | 4   | 8                         | 8                      |          |   |
| 2 | Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений.                                 | 7       | 2   | 6                         | 10                     |          |   |
| 3 | Требования к местам занятий  | 7       | 2   | 6                         | 10                     |          |   |

|              |  |   |    |    |    |  |                 |
|--------------|--|---|----|----|----|--|-----------------|
|              | физическими упражнениями и спортом на плоскостных и крытых спортивных сооружениях. |   |    |    |    |  |                 |
| 4            | Учебное оборудование и инвентарь.  | 7 | 2  | 6  | 8  |  |                 |
| Итого часов: |  |   | 10 | 26 | 36 |  | Зачет с оценкой |

заочная форма обучения

| №            | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|              |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1            | Основы проектирования, строительства и учета физкультурно-спортивных сооружений.                               | 10      | 2   | 2                         | 10                     |          |   |
| 2            | Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений.   | 10      | 2   | 2                         | 10                     |          |   |
| 3            | Требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом на плоскостных и крытых спортивных сооружениях. | 10      | -   | 2                         | 20                     |          |   |
| 4            | Учебное оборудование и инвентарь.  | 10      | -   | 2                         | 20                     |          |   |
| Итого часов: |  |         | 4   | 8                         | 60                     |          | Зачет с оценкой                               |

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

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

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

### Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету для студентов очной и заочной формы обучения:

1.Общее понятие о физкультурно-спортивных сооружениях, их роль в обществе.

2.Классификация физкультурно-спортивных сооружений.

3. Основы проектирования спортивных сооружений.
4. Типы проектов спортивных сооружений.
5. Роль проекта при строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.
6. Виды спортивных сооружений в соответствии с планировочной структурой населенных мест.
7. Подрядный способ строительства спортивных сооружений.
8. Хозяйственный и комбинированный способы строительства спортивных сооружений.
9. Прием построенных спортивных сооружений в эксплуатацию (рабочая и Государственная комиссии).
10. Необходимость и значение профилактического осмотра спортивных сооружений в процессе их эксплуатации.
11. Виды спортивных сооружений по характеру использования.
12. Текущий и капитальный ремонт на спортивных сооружениях.
13. Виды учета на спортивных сооружениях и значение их в деятельности сооружений.
14. Каким нормативам должно соответствовать спортивное сооружение.
15. Общие требования к игровым площадкам.
16. Объемные и плоскостные спортивные сооружения.
17. Паспорт спортивного сооружения.
18. Влагопроницаемые покрытия на игровых площадках.
19. Влагонепроницаемые покрытия на игровых площадках.
20. Дренажные системы, их роль в эксплуатации плоскостных сооружений.
21. Вентиляция спортивного зала.
22. Классификация спортивных сооружений с учетом их мощности.
23. Классификация спортивных сооружений по объемно-планировочной конструкции.
24. Основные требования к выбору участка для строительства плоскостных сооружений.
25. Синтетические покрытия, основные требования к их устройству.
26. Спортивное ядро, основные принципы его построения.
27. Типовое (нормальное) спортивное ядро.
28. Газонные футбольные поля.
29. Грунтовые футбольные поля.
30. Футбольные поля с синтетическим покрытием.
31. Места для легкоатлетических прыжков.
32. Места для легкоатлетических метаний.
33. Основные этапы строительства плоскостных сооружений (на примере волейбольной площадки).
34. Последовательность строительства спортивных площадок.
35. Основные требования к участкам для прокладки лыжных трасс.
36. Подготовка участка для заливки под каток.
37. Катки на естественных водоемах.

- 38.Бассейны для плавания и игры в водное поло.
- 39.Требования к ваннам бассейнов, режимы их эксплуатации.
- 40.Общие понятия о крытых спортивных сооружениях.
- 41.Габариты спортивных залов, их ориентация.
- 42.Роль ограждающих конструкций (стены, полы, перекрытия, крыша) в создании комфортных условий для занятий и проведения соревнований.
- 43.Спортивные залы, основные требования к их эксплуатации.
- 44.Правила расстановки гимнастического оборудования в спортивных залах.
- 45.Основные принципы проверки гимнастического оборудования на прочность.
- 46.Крытые спортивные сооружения.
- 47.Тренажеры и тренировочные устройства.
- 48.Специализированные спортивные залы.
- 49.Универсальные спортивные залы.
- 50.Крытые спортивные манежи.
- 51.Универсальные спортивные манежи, их оборудование, пропускная способность.
- 52.Основные принципы расчета потребности в спортивных сооружениях.
- 53.Основные принципы построения сети спортивных сооружений в городе.
- 54.Основные спортивно-технологические принципы размещения различных помещений в спортивном корпусе.
- 55.Катки для массового и фигурного катания.

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

### **а) Основная литература:**

- 1.Алешин В.В. Организационно-экономические аспекты деятельности спортивного комплекса: метод.пособие для студентов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.В. Алешин, Е.В. Кузьмичева. - М.: Физ. культура, 2009. - 115 с.: табл.
- 2.Рахматов А.И. Крупнейшие стадионы мира: учеб. пособие для преподавателей и студентов обучающихся по специальности "Менеджмент в спорте": рек. ред.-издат. советом ун-та / А.И. Рахматов; Моск. гос. ун-т путей сообщения (МИИТ), Каф. "Физ. воспитания и спорта". - М.: [Изд-во МИИТ], 2008. - 81 с.
- 3.Бурлаков И.Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта: учеб.пособие для студентов акад. и ин-тов физ. культуры / Бурлаков Иван Романович, Неминуций Геннадий Петрович. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 285 с.: ил.
- 4.Алешин В.В. Организационно-экономические аспекты деятельности спортивного комплекса: метод.пособие для студентов, обучающихся по

специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.В. Алешин, Е.В. Кузьмичева. - М.: Физ. культура, 2009. - 115 с.: табл.

5.Аристова Л.В. Государственное регулирование развития сети физкультурно-спортивных сооружений: теорет. подходы к разработке концепции формирования федерал.целевой прогр. / Л.В. Аристова // Вестник спортив. науки. - 2003. - № 2. - С. 60-67.

6.Аристова Л.В. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов: учеб.пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений: рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Аристова Людмила Вениаминовна. - М.: Сов.спорт, 2002. - 191 с.: табл.

7.Алешин В.В. Олимпийский комплекс "Лужники": менеджмент, маркетинг и экономика / В.В. Алешин. - М.: Сов.спорт, 2000. - 247 с.: ил.

8.Бассейны для плавания: свод правил по проектированию и строительству. СП 31-113-2004: Изд. офиц.: система норматив. документов в строительстве / Федер. агентство по физ. культуре и спорту (Росспорт России), Федер. агентство по строительству и жилищ.-коммун. комплексу (Росстрой России). - М.: Сов.спорт, 2005. - 67 с.: ил.

9.Физкультурно-спортивные залы: СП 31-112-2004. Ч. 1: Залы размером до 36x18 м. и залы 42x24 м. для спортив. гимнастики. - М.: Технорматив, 2009. - 137 с.: ил.

10.Физкультурно-спортивные залы: свод правил по проектированию и строительству. СП 31-112-2004: Изд. офиц.: система норматив.документов в строительстве. Ч. 1 / Федер. агентство по физ. культуре и спорту (Росспорт), Федер. агентство по строительству и жилищ.-коммун. комплексу (Росстрой). - М.: Сов.спорт, 2005. - 136 с.: ил.

#### б)Дополнительная литература:

1.Булычев А. Влияние экологических факторов воздушной среды на эксплуатацию спортивных сооружений // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез.докл. Междунар. конгр. - М., 1998. - Т. 2. - С. 512.

2.Белов Ю.М. Экологические аспекты структуры и спортивной технологии олимпийских спортивно-зрелищных комплексов в современных мегаполисах / Ю.М. Белов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы конф., 24-27 мая 2003 г.: 7 Междунар. науч. конгр. - М., 2003. - Т. 2. - С. 301-302.

3.Белоусов В.В. Отопление спортивных сооружений // Теория и практика физ. культуры. - 1991. - № 6. - С. 56-58.

4.Белых А. Чтобы и зрителям и спортсменам было все видно: разраб. осветит.установки / Александр Белых // Строительство и эксплуатация спортивных сооружений. - 2012. - № 6. - С. 38-39.

5.Василев И. Освещение спортивных бассейнов / Иван Василев // Строительство и эксплуатация спортивных сооружений. - 2012. - № 10. - с. 20-21.

6. Васильев Г.Г. Общественные организации как субъекты деятельности в сфере физкультуры и спорта / Г.Г. Васильев // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб.: (материалы конгр.) / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003. - Т. 2. - С. 181-184.

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

1. [http://www.thsport.ru/info\\_docs/poleznie\\_statji/%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%81%D0%BE%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9.pdf](http://www.thsport.ru/info_docs/poleznie_statji/%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%81%D0%BE%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9.pdf)
2. <http://fb.ru/article/199891/sportivnoe-sooruzenie-vidyi-i-normativyi-po-bezopasnosti-klassifikatsiya-sportivnyih-sooruzeniy>

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Спортивные сооружения для обучающихся института спорта и физического воспитания 4,5 курсов, 1-18 группы направления подготовки/специальности 49.03.01 – Физическая культура направленности (профилю) Физическая культура очная и заочная формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр (ы) – очная форма обучения

10 семестр (ы) – заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости  | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|----------------------------|
| 1 | Письменная работа по теме «Учебное оборудование и инвентарь»  | 4 неделя  | 10                         |
| 2 | Выступление на семинаре   | 5 неделя  | 5                          |
| 3 | Выполнение практического задания по разделу «Эксплуатация физкультурно- спортивных сооружений»  | 6-7 недели  | 10                         |
| 4 | Письменная работа по теме «Требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом на плоскостных и крытых спортивных сооружениях» | 8 неделя  | 10                         |
| 5 | Самостоятельная работа (эссе)   | 9 неделя  | 5                          |
| 6 | Написание реферата с презентацией   | 10-12 недели  | 15                         |
| 7 | Контрольное тестирование  | 13 неделя   | 15                         |
| 8 | Посещение занятий   | В течение семестра  | 10                         |
|   | <b>Дифференцированный зачет</b>   |   | 20                         |
|   | <b>ИТОГО</b>  |   | <b>100 баллов</b>          |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------|----------------------------|
|   |                                     |                            |

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

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | Письменная работа по теме «Учебное оборудование и инвентарь»  | 5  |
| 2 | Выполнение практического задания по разделу «Эксплуатация физкультурно- спортивных сооружений»  | 10 |
| 3 | Письменная работа по теме «Требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом на плоскостных и крытых спортивных сооружениях» | 5  |
| 4 | Контрольное тестирование по разделу «Основы проектирования, строительства и учета физкультурно- спортивных сооружений»                    | 10 |
| 5 | Написание реферата с презентацией   | 10 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

#### Шкала 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 менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.10 Спортивные сооружения»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): **Физическая культура**  
(наименование)

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

*заочная* Год набора 2018 г.

Москва – 2017г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:**

7 семестр – очная форма обучения, 10 семестр – заочная форма обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:**

Целью дисциплины «Спортивные сооружения» является, изучение общих основ проектирования, строительства, ремонта и эксплуатации спортивных сооружений, предназначенных для занятий спортом, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства, в учебных заведениях, на производстве, спортивных клубах, в местах отдыха, в лечебных и оздоровительных учреждениях. Задачи изучения дисциплины: приобретение теоретических и методических знаний, практических навыков и умений, необходимых для самостоятельной педагогической и тренерской деятельности при работе на различных спортивных сооружениях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3   | 5  | 6                           | 7                      |
| <b>ПК-23</b>     | <i>Знать:</i> структуру, классификацию, основные нормативные данные и специальные требования к спортивным сооружениям со спортивно-технической точки зрения | 7  |                             | 10                     |
|                  | <i>Уметь:</i> правильно и эффективно эксплуатировать различные физкультурно-спортивные сооружения   | 7  |                             | 10                     |
|                  | <i>Владеть:</i> навыками работы с проектной и нормативно-технической документацией  | 7  |                             | 10                     |
| <b>ПК-24</b>     | <i>Знать:</i> основы по технической эксплуатации основных спортивных сооружений   | 7  |                             | 10                     |
|                  | <i>Уметь:</i> обеспечивать безопасность занимающихся и зрителей на спортивных объектах  | 7  |                             | 10                     |
|                  | <i>Владеть:</i> навыками эксплуатации спортивного оборудования  | 7  |                             | 10                     |
| <b>ПК-25</b>     | <i>Знать:</i> основы строительства простейших спортивных сооружений, не требующих больших затрат  | 7  |                             | 10                     |

|              |   |   |  |    |
|--------------|---|---|--|----|
|              | <i>Уметь:</i> выбрать места для проектирования спортивных сооружений  | 7 |  | 10 |
|              | <i>Владеть:</i> основами построения технического задания для спортивных сооружений  | 7 |  | 10 |
|              |   |   |  |    |
| <b>ПК-26</b> | <i>Знать:</i> основные положения об организации, проектированию, строительству и хозяйственной деятельности спортивных сооружений | 7 |  | 10 |
|              | <i>Уметь:</i> проводить занятия на спортивных объектах  | 7 |  | 10 |
|              | <i>Владеть:</i> навыками работы со сметами для осуществления финансового контроля   | 7 |  | 10 |
|              |   |   |  |    |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

| №                   | Раздел дисциплины   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|                     |   |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1                   | Основы проектирования, строительства и учета физкультурно-спортивных сооружений.                              | 7       | 4   | 8                         | 8                      |          |   |
| 2                   | Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений.  | 7       | 2   | 6                         | 10                     |          |   |
| 3                   | Требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом на плоскостных и крытых спортивных сооружений. | 7       | 2   | 6                         | 10                     |          |   |
| 4                   | Учебное оборудование и инвентарь.   | 7       | 2   | 6                         | 8                      |          |   |
| <b>Итого часов:</b> |   |         | <b>10</b>   | <b>26</b>                 | <b>36</b>              |          | <b>Зачет с оценкой</b>                        |

заочная форма обучения

| №                   | Раздел дисциплины   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|                     |   |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1                   | Основы проектирования, строительства и учета физкультурно-спортивных сооружений.                              | 10      | 2   | 2                         | 10                     |          |   |
| 2                   | Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений.  | 10      | 2   | 2                         | 10                     |          |   |
| 3                   | Требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом на плоскостных и крытых спортивных сооружений. | 10      | -   | 2                         | 20                     |          |   |
| 4                   | Учебное оборудование и инвентарь.   | 10      | -   | 2                         | 20                     |          |   |
| <b>Итого часов:</b> |   |         | <b>4</b>  | <b>8</b>                  | <b>60</b>              |          | <b>Зачет с оценкой</b>                        |

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра методики комплексных форм физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ОД.11 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ**  
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (теория и методика физкультурно-**  
**оздоровительной деятельности и фитнеса)**

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

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

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

Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Методики комплексных форм физической культуры  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Методики комплексных форм физической культуры  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Методики комплексных форм физической культуры  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Методики комплексных форм физической культуры  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Гониянц Степан Александрович (общая редакция) – кандидат педагогических наук, профессор, Зав. кафедрой Методики комплексных форм физической культуры РГУФКСМиТ.

Сиднева Лариса Валентиновна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Методики комплексных форм физической культуры РГУФКСМиТ

Резенова Мария Владимировна – преподаватель кафедры МКФФК

Рецензент:

Вовк С.И., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой Теоретико-методических основ физической культуры и спорта

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» (СПС) совершенствование профессионально-практической подготовленности студентов, преимущественно на модели одного из видов физкультурно-спортивной деятельности (ФСД), включенного в учебный план, а также повысить уровень физического состояния студента.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование» реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование» (СПС) по профилю «Спортивная подготовка» относится к вариативной части ОПОП по направлению 49.03.01 – «Физическая культура».

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование» реализуется параллельно с дисциплинами «Теория и методика физической культуры» и «Теория и методика избранного вида спорта», органично дополняя и расширяя их, а также параллельно с педагогической практикой.

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

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

|       | «Спортивно-педагогическое совершенствование»  | Очная форма обучения | Заочная форма обучения | Заочная форма обучения ускоренное обучение |
|-------|---|----------------------|------------------------|--|
| 1     | 2   | 3                    | 4                      | 5  |
| ОПК-2 | <b>Знать:</b><br>- термины, понятия, принципы, закономерности и др. отправные положения в фитнесе   | 1-8                  | 1-10                   | 1-8  |
|       | <b>Уметь:</b><br>- демонстрировать упражнения, комплексы и комбинации по различным направлениям фитнеса   | 1-8                  | 1-10                   | 1-8  |
|       | <b>Владеть:</b><br>- демонстрировать, анализировать и оценивать качество выполнения упражнений, комплексы и комбинации по различным направлениям фитнеса              | 1-8                  | 1-10                   | 1-8  |
| ОПК-3 | <b>Знать:</b><br>- морфофункциональную направленность, содержание отдельных упражнений, комплексов, видов и разновидностей аэробики, фитнеса и тренажерных технологий | 1-8                  | 1-10                   | 1-8  |
|       | <b>Уметь:</b><br>- демонстрировать выполнение упражнений, входящих в фитнес программы   | 1-8                  | 1-10                   | 1-8  |
|       | <b>Владеть:</b><br>- демонстрировать, анализировать и оценивать качество упражнений входящих в фитнес программы   | 1-8                  | 1-10                   | 1-8  |
| ОПК-5 | <b>Знать:</b><br>- морфофункциональную направленность, содержание отдельных упражнений, комплексов, видов и разновидностей аэробики, фитнеса и тренажерных технологий | 1-8                  | 1-10                   | 1-8  |
|       | <b>Уметь:</b><br>- использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям в фитнесе   | 1-8                  | 1-10                   | 1-8  |
|       | <b>Владеть:</b><br>- демонстрировать, анализировать и оценивать качество упражнений входящих в фитнес программы   | 1-8                  | 1-10                   | 1-8  |
| ОПК-8 | <b>Знать:</b><br>- закономерности отправных положений проведения спортивно массовых мероприятий в фитнесе   | 1-8                  | 1-10                   | 1-8  |
|       | <b>Уметь:</b><br>- формулировать конкретные цели и задачи по проведению спортивно массовых мероприятий в фитнесе  | 1-8                  | 1-10                   | 1-8  |
|       | <b>Владеть:</b><br>- организовывать и проводить спортивно массовые мероприятия в фитнесе  | 1-8                  | 1-10                   | 1-8  |



|              |  |            |             |            |
|--------------|--|------------|-------------|------------|
| <b>ПК-10</b> | <b>Знать:</b><br>- морфофункциональную направленность, содержание отдельных упражнений, комплексов, видов и разновидностей в фитнесе         | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Уметь:</b><br>- использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям в фитнесе                              | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Владеть:</b><br>- демонстрировать, анализировать и оценивать качество упражнений входящих в фитнес программы                              | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
| <b>ПК-11</b> | <b>Знать:</b><br>- особенности определения цели и задач занятий с использованием различных средств и техники владения упражнениями в фитнесе | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Уметь:</b><br>- формулировать конкретные цели и задачи обучения движениям по различным направлениям в фитнесе                             | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Владеть:</b><br>- демонстрировать упражнения, комплексы и комбинации фитнес направлений   | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
| <b>ПК-14</b> | <b>Знать:</b><br>- особенности определения цели и задач занятий с использованием различных средств и техники владения упражнениями в фитнесе | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Уметь:</b><br>- формулировать конкретные цели и задачи обучения движениям по различным направлениям в фитнесе                             | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Владеть:</b><br>- демонстрировать упражнения, комплексы и комбинации фитнес направлений   | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
| <b>ПК-15</b> | <b>Знать:</b><br>- морфофункциональную направленность, содержание отдельных упражнений, комплексов, видов и разновидностей в фитнесе         | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Уметь:</b><br>- использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям в фитнесе                              | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Владеть:</b><br>- демонстрировать, анализировать и оценивать качество упражнений входящих в фитнес программы                              | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет **720 академических часов 20 зачетных единиц**

**Очная форма обучения**

**1 курс**

| №         | Раздел дисциплины  | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------|--|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|           |  |          | Занятия лекционного   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>1</b>  | <b>Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений</b>                                    | <b>1</b> |   |                           |                        |          |   |
| 1.1.      | Упражнения без предметов   | 1        |   | 6                         | 10                     |          |   |
| 1.2.      | Комплексирование упражнений без предметов  | 1        |   | 8                         | 10                     |          |   |
| 1.3.      | Упражнения и комплексы с предметами  | 1        |   | 8                         | 12                     |          |   |
| 1.4.      | Особенности воспитания гибкости (стретчинг)  | 1        |   | 8                         | 10                     |          |   |
|           | Итого  |          |   | 30                        | 42                     |          |   |
| <b>2.</b> | <b>Групповые занятия классической аэробикой</b>  | <b>2</b> |   |                           |                        |          |   |
| 2.1.      | Базовые шаги   | 2        |   | 8                         | 10                     |          |   |
| 2.2.      | Базовые упражнения руками  | 2        |   | 8                         | 10                     |          |   |
| 2.3.      | Практическое освоение основных движений и комплекс упражнений классической аэробики                  | 2        |   | 8                         | 20                     |          |   |
| <b>3.</b> | <b>Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике</b> | <b>2</b> |   |                           |                        |          |   |
| 3.1.      | Хореография в классической аэробике  | 2        |   | 6                         | 20                     |          |   |
|           | Итого 2 семестр  |          |   | 30                        | 60                     |          |   |

|                      |  |  |           |            |  |              |
|----------------------|--|--|-----------|------------|--|--------------|
| <b>Итого за год:</b> |  |  | <b>60</b> | <b>102</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |
|----------------------|--|--|-----------|------------|--|--------------|

## 2 курс

| №         | Раздел дисциплины  | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------|--|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|           |  |          | Занятия лекционного   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>1.</b> | <b>Практика в подборе музыкального сопровождения занятий</b>                           | <b>3</b> |   |                           |                        |          |   |
| 1.1.      | Практическое освоение элементов музыкальной грамоты                                    | 3        |   | 2                         | 4                      |          |   |
| 1.2.      | Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение         | 3        |   | 2                         | 4                      |          |   |
| 1.3.      | Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой       | 3        |   | 4                         | 4                      |          |   |
| 1.4       | Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение            | 3        |   | 12                        | 10                     |          |   |
| <b>2.</b> | <b>Групповые занятия танцевальной направленности</b>                                   | <b>3</b> |   |                           |                        |          |   |
| 2.1.      | Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности | 3        |   | 10                        | 11                     |          |   |

|                      |  |          |  |           |           |  |              |
|----------------------|--|----------|--|-----------|-----------|--|--------------|
|                      | Итого за 3 семестр   |          |  | 30        | 33        |  |              |
| <b>3.</b>            | <b>Групповые занятия степ-аэробикой</b>  | <b>4</b> |  |           |           |  |              |
| 3.1.                 | Содержание и структура занятия   | 4        |  | 10        | 10        |  |              |
| 3.2.                 | Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением | 4        |  | 10        | 10        |  |              |
| <b>4.</b>            | <b>Групповые занятия для развития функции равновесия</b>                           | <b>4</b> |  |           |           |  |              |
|                      | Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX | 4        |  | 10        | 13        |  |              |
|                      | Итого за 4 семестр   |          |  | 30        | 33        |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |  |          |  | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

### 3 курс

| №         | Раздел дисциплины   | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------|---|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|           |   |          | Занятия лекционного   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>1.</b> | <b>Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе</b>                     | <b>5</b> |   |                           |                        |          |   |
| 1.1.      | Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования | 5        |   | 10                        | 13                     |          |   |

|           |   |          |  |    |    |  |  |
|-----------|---|----------|--|----|----|--|--|
| 1.2.      | Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball                             | 5        |  | 10 | 10 |  |  |
| <b>2.</b> | <b>Особенности обучения технике безопасных падений</b>  | <b>5</b> |  |    |    |  |  |
| 2.1.      | Упражнения на координацию   | 5        |  | 10 | 10 |  |  |
|           | Итого за 5 семестр  |          |  | 30 | 33 |  |  |
| 2.2.      | Упражнения в падении  | 6        |  | 4  | 10 |  |  |
| <b>3.</b> | <b>Упражнения на батуте и мини-батуте</b>   | <b>6</b> |  |    |    |  |  |
| 3.1.      | Упражнения на батуте: начальная подготовка  | 6        |  | 4  | 4  |  |  |
| <b>4.</b> | <b>Тренажерные технологии в практике физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса</b>            | <b>6</b> |  |    |    |  |  |
| 4.1.      | Практико-методический аспект реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях | 6        |  | 4  | 4  |  |  |
| 4.2.      | Классификация и техника выполнения упражнений на элементарных тренажерах                                | 6        |  | 4  | 6  |  |  |
| 4.3.      | Технология обучения на упражнениям на интегральных тренажерах   | 6        |  | 4  | 6  |  |  |
| 4.4.      | Технология обучения на упражнениям на универсальных тренажерах  | 6        |  | 4  | 6  |  |  |
| 4.5.      | Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах  | 6        |  | 6  | 7  |  |  |

|                      |                    |  |  |           |           |  |              |
|----------------------|--------------------|--|--|-----------|-----------|--|--------------|
|                      | Итого за 6 семестр |  |  | 30        | 33        |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |                    |  |  | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

#### 4 курс

| №         | Раздел дисциплины   | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------|---|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|           |   |          | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>1.</b> | <b>Групповые Занятия с использованием единоборств (MartialArts)</b> | <b>7</b> |   |                           |                        |          |   |
| 1.1.      | Структура занятия с использованием единоборств (MartialArts)        | 7        |   | 10                        | 4                      |          |   |
| 1.2.      | Обучение технике различных единоборств                              | 7        |   | 2                         | 6                      |          |   |
| <b>2.</b> | <b>Оздоровительная система «Изотон»</b>                             | <b>7</b> |   |                           |                        |          |   |
| 2.2.      | Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»              | 7        |   | 6                         | 2                      |          |   |
| <b>3.</b> | <b>Pilates</b>  | <b>7</b> |   |                           |                        |          |   |
| 3.1.      | Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates          | 7        |   | 6                         | 6                      |          |   |
| <b>4.</b> | <b>TRX-ST, CROSS CORE - 180</b>                                     | <b>7</b> |   |                           |                        |          |   |
| 4.1.      | Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST            | 7        |   | 6                         | 6                      |          |   |
|           | Итого за 7 семестр  |          |   | 30                        | 24                     |          |   |
| <b>5.</b> | <b>Дыхательная гимнастика</b>                                       | <b>8</b> |   |                           |                        |          |   |
| 5.1.      | Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики          | 8        |   | 4                         | 2                      |          |   |

|                      |   |          |  |           |           |          |                |
|----------------------|---|----------|--|-----------|-----------|----------|----------------|
| <b>6.</b>            | <b>Китайская Гимнастика «Тай-Чи»</b>  | <b>8</b> |  |           |           |          |                |
| 6.1.                 | Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»)  | 8        |  | 6         | 4         |          |                |
| <b>7.</b>            | <b>Гимнастика Хатха-Йога</b>  | <b>8</b> |  |           |           |          |                |
| 7.1.                 | Структура, основы методики занятия хатха-йогой  | 8        |  | 10        | 13        |          |                |
| <b>8.</b>            | <b>Аква-фитнес</b>  | <b>8</b> |  |           |           |          |                |
| 8.1.                 | Структура занятия аква-аэробикой  | 8        |  | 8         | 6         |          |                |
| 8.2.                 | Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике | 8        |  | 2         | 8         |          |                |
|                      | Итого за 8 семестр  |          |  | 30        | 33        |          |                |
| <b>Итого за год:</b> |   |          |  | <b>60</b> | <b>57</b> | <b>9</b> | <b>ЭКЗАМЕН</b> |

## Заочная форма обучения

### 1 курс

| №        | Раздел дисциплины   | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|---|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|          |   |          | Занятия лекционного   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>1</b> | <b>Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений</b> | <b>1</b> |   |                           |                        |          |   |
| 1.1.     | Упражнения без предметов  | 1        |   |                           | 20                     |          |   |
| 1.2.     | Комплексование  | 1        |   | 2                         | 24                     |          |   |

|                      |   |   |  |           |            |  |              |
|----------------------|---|---|--|-----------|------------|--|--------------|
|                      | упражнений без предметов  |   |  |           |            |  |              |
| 1.3.                 | Упражнения и комплексы с предметами   | 1 |  | 2         | 22         |  |              |
|                      | Итого за 1 семестр  |   |  | 4         | 66         |  |              |
| 2.                   | <b>Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений</b>                   |   |  |           |            |  |              |
| 2.1                  | Особенности воспитания гибкости (стретчинг)   | 2 |  | 2         | 12         |  |              |
| 3                    | <b>Групповые занятия классической аэробикой</b>                                     | 2 |  |           |            |  |              |
| 3.1                  | Базовые шаги  | 2 |  | 2         | 20         |  |              |
| 3.2                  | Базовые упражнения руками   | 2 |  |           | 10         |  |              |
| 3.3                  | Практическое освоение основных движений и комплекс упражнений классической аэробики | 2 |  | 2         | 26         |  |              |
|                      | Итого за 2 семестр  |   |  | 6         | 68         |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |   |   |  | <b>10</b> | <b>134</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

## 2курс

| №    | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|      |  |         | Занятия лекционного   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1.   | <b>Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике</b> | 3       |   |                           |                        |          |   |
| 1.1. | Хореография в  | 3       |   | 2                         | 10                     |          |   |



|                      |  |          |  |           |            |  |              |
|----------------------|--|----------|--|-----------|------------|--|--------------|
|                      | классической аэробике  |          |  |           |            |  |              |
| <b>2.</b>            | <b>Практика в подборе музыкального сопровождения занятий</b>                           | <b>3</b> |  |           |            |  |              |
| 2.1.                 | Практическое освоение элементов музыкальной грамоты                                    | 3        |  |           | 4          |  |              |
| 2.2.                 | Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение         | 3        |  | <b>2</b>  | 10         |  |              |
| 2.3.                 | Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой       | 3        |  | 2         | 20         |  |              |
| 2.4                  | Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение            | 3        |  | 2         | 20         |  |              |
|                      | <b>Итого за 3 семестр</b>  |          |  | <b>8</b>  | <b>64</b>  |  |              |
| <b>3</b>             | <b>Групповые занятия танцевальной направленности</b>                                   | <b>4</b> |  |           |            |  |              |
| 3.1                  | Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности | 4        |  | 4         | 20         |  |              |
| <b>4</b>             | <b>Групповые занятия степ-аэробикой</b>  | <b>4</b> |  |           |            |  |              |
| 4.1                  | Содержание и структура занятия   | 4        |  | 2         | 10         |  |              |
| 4.2                  | Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением     | 4        |  | 4         | 34         |  |              |
|                      | <b>Итого за 4 семестр</b>  |          |  | <b>8</b>  | <b>64</b>  |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |  |          |  | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

### 3 курс

| №    | Раздел дисциплины   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|      |   |         | Занятия лекционного   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1.   | Групповые занятия для развития функции равновесия   | 5       |   |                           |                        |          |   |
| 1.1. | Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX            | 5       |   | 2                         | 12                     |          |   |
| 2    | Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе                            | 5       |   |                           |                        |          |   |
| 2.1  | Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball                   | 5       |   | 2                         | 20                     |          |   |
| 2.2  | Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования | 5       |   | 4                         | 32                     |          |   |
|      | <b>Итого за 5 семестр</b>   |         |   | <b>8</b>                  | <b>64</b>              |          |   |
| 3    | Особенности обучения технике безопасных падений   | 6       |   |                           |                        |          |   |
| 3.1  | Упражнения на координацию   | 6       |   | 2                         | 24                     |          |   |
| 3.2  | Упражнения в падении  | 6       |   | 2                         | 20                     |          |   |
| 4    | Упражнения на батуте и мини-батуте  | 6       |   |                           |                        |          |   |

|                      |   |   |  |           |            |  |              |
|----------------------|---|---|--|-----------|------------|--|--------------|
| 4.1                  | Упражнения на батуте:<br>начальная подготовка | 6 |  | 4         | 20         |  |              |
|                      | Итого за 6 семестр                            |   |  | 8         | 64         |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |   |   |  | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

#### 4 курс

| №        | Раздел дисциплины   | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|---|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|          |   |          | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>1</b> | <b>Тренажерные технологии в практике физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса</b>            | <b>8</b> |   |                           |                        |          |   |
| 1.1.     | Практико-методический аспект реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях | 8        |   |                           | 10                     |          |   |
| 4.2.     | Классификация и техника выполнения упражнений на элементарных тренажерах                                | 8        |   | 2                         | 10                     |          |   |
| 4.3.     | Технология обучения на упражнениям на интегральных тренажерах   | 8        |   | 2                         | 14                     |          |   |
| 4.4.     | Технология обучения на упражнениям на универсальных тренажерах  | 8        |   | 2                         | 16                     |          |   |

|                      |   |          |  |           |            |  |              |
|----------------------|---|----------|--|-----------|------------|--|--------------|
| 4.5.                 | Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах    | 8        |  | 2         | 14         |  |              |
| <b>5.</b>            | <b>Групповые занятия с использованием единоборств (martialarts)</b> | <b>8</b> |  |           |            |  |              |
| 5.1.                 | Структура занятия с использованием единоборств (MartialArts)        | 8        |  | 4         | 14         |  |              |
| 5.2.                 | Обучение технике различных единоборств                              | 8        |  | 4         | 50         |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |   |          |  | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

## 5 курс

| №         | Раздел дисциплины  | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------|--|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|           |  |          | Занятия лекционного   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>1.</b> | <b>Оздоровительная система «ИЗОТОН»</b>                    | <b>9</b> |   |                           |                        |          |   |
| 1.1.      | Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»     | 9        |   | 4                         | 10                     |          |   |
| <b>2.</b> | <b>PILATES</b>   | <b>9</b> |   |                           |                        |          |   |
| 2.1.      | Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates | 9        |   | 6                         | 20                     |          |   |
| <b>3.</b> | <b>TRX-ST, CROSS CORE - 180</b>                            | <b>9</b> |   |                           |                        |          |   |
| 3.1.      | Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST   | 9        |   | 6                         | 20                     |          |   |
|           | Итого за 9 семестр   |          |   | 16                        | 50                     |          |   |

|                      |   |           |  |           |            |          |                |
|----------------------|---|-----------|--|-----------|------------|----------|----------------|
| 4.                   | <b>Дыхательная гимнастика</b>   | <b>10</b> |  |           |            |          |                |
| 4.1.                 | Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики  | <b>10</b> |  | 2         | 10         |          |                |
| 5.                   | <b>Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»</b>  | <b>10</b> |  |           |            |          |                |
| 5.1.                 | Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»   | <b>10</b> |  | 2         | 10         |          |                |
| 6.                   | <b>Гимнастика ХАТХА-ЙОГА</b>  | <b>10</b> |  |           |            |          |                |
| 6.1.                 | Структура, основы методики занятия хатха-йогой  | <b>10</b> |  | 6         | 20         |          |                |
| 7.                   | <b>АКВА-ФИТНЕС</b>  | <b>10</b> |  |           |            |          |                |
| 7.1.                 | Структура занятия аква-аэробикой  | <b>10</b> |  | 2         | 3          |          |                |
| 7.2.                 | Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике | <b>10</b> |  | 4         | 10         |          |                |
|                      | Итого за 10 семестр   |           |  | 16        | 53         |          |                |
| <b>Итого за год:</b> |   |           |  | <b>32</b> | <b>103</b> | <b>9</b> | <b>ЭКЗАМЕН</b> |

## Заочная ускоренная форма обучения

1 курс

| № | Раздел дисциплины               | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---------------------------------|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |                                 |         | Занятия лекционного   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | Особенности обучения комплексам | 1       |   |                           |                        |          |   |

|                      |  |          |  |           |            |  |              |
|----------------------|--|----------|--|-----------|------------|--|--------------|
|                      | <b>общеразвивающих упражнений</b>  |          |  |           |            |  |              |
| 1.1.                 | Упражнения без предметов   | 1        |  |           | 10         |  |              |
| 1.2.                 | Комплексы упражнений без предметов   | 1        |  | 2         | 20         |  |              |
| 1.3.                 | Упражнения и комплексы с предметами  | 1        |  |           | 20         |  |              |
| 1.4                  | Особенности воспитания гибкости (стретчинг)  | 1        |  | 2         | 16         |  |              |
|                      | Итого  |          |  | 4         | 66         |  |              |
| <b>2.</b>            | <b>Групповые занятия классической аэробикой</b>  | <b>2</b> |  |           |            |  |              |
| 2.1.                 | Базовые шаги   | 2        |  | 2         | 10         |  |              |
| 2.2.                 | Базовые упражнения руками  | 2        |  |           | 10         |  |              |
| 2.3.                 | Практическое освоение основных движений и комплекс упражнений классической аэробики                  | 2        |  | 2         | 20         |  |              |
| <b>3.</b>            | <b>Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике</b> | <b>2</b> |  |           |            |  |              |
| 3.1.                 | Хореография в классической аэробике  | 2        |  | 2         | 28         |  |              |
|                      | Итого 2 семестр  |          |  | 6         | 68         |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |  |          |  | <b>10</b> | <b>134</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

## 2 курс

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

|           |  |          | Занятия<br>лекционного | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельна<br>я работа | Контроль |  |
|-----------|--|----------|------------------------|---------------------------------|----------------------------|----------|--|
| <b>1.</b> | <b>Практика в подборе музыкального сопровождения занятий</b>                           | <b>3</b> |                        |                                 |                            |          |  |
| 1.1.      | Практическое освоение элементов музыкальной грамоты                                    | 3        |                        |                                 | 4                          |          |  |
| 1.2.      | Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение         | 3        |                        | 2                               | 4                          |          |  |
| 1.3.      | Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой       | 3        |                        | 2                               | 4                          |          |  |
| 1.4.      | Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение            | 3        |                        | 2                               | 4                          |          |  |
| <b>2.</b> | <b>Групповые занятия танцевальной направленности</b>                                   | <b>3</b> |                        |                                 |                            |          |  |
| 2.1.      | Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности | 3        |                        | 2                               | 30                         |          |  |
|           | Итого за 3 семестр   |          |                        | 8                               | 46                         |          |  |
| <b>3.</b> | <b>Групповые занятия степ-аэробикой</b>  | <b>4</b> |                        |                                 |                            |          |  |
| 3.1.      | Содержание и структура занятия   | 4        |                        | 2                               | 20                         |          |  |
| 3.2.      | Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением     | 4        |                        | 2                               | 40                         |          |  |

|                      |  |          |  |           |            |  |              |
|----------------------|--|----------|--|-----------|------------|--|--------------|
| <b>4.</b>            | <b>Групповые занятия для развития функции равновесия</b>                           | <b>4</b> |  |           |            |  |              |
|                      | Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX | 4        |  | 2         | 24         |  |              |
|                      | Итого за 4 семестр   |          |  | 6         | 84         |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |  |          |  | <b>14</b> | <b>130</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

### 3 курс

| №         | Раздел дисциплины   | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------|---|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|           |   |          | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>1.</b> | <b>Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе</b>                     | <b>5</b> |   |                           |                        |          |   |
| 1.1.      | Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования | 5        |   | 2                         | 40                     |          |   |
| 1.2.      | Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball                   | 5        |   | 2                         | 12                     |          |   |
| <b>2.</b> | <b>Особенности обучения технике безопасных падений</b>  | <b>5</b> |   |                           |                        |          |   |
| 2.1.      | Упражнения на координацию   | 5        |   | 2                         | 12                     |          |   |
|           | Итого за 5 семестр  |          |   | 6                         | 64                     |          |   |



|                      |   |          |  |           |            |  |              |
|----------------------|---|----------|--|-----------|------------|--|--------------|
| 2.2.                 | Упражнения в падении  | 6        |  |           | 10         |  |              |
| <b>3.</b>            | <b>Упражнения на батуте и мини-батуте</b>   | <b>6</b> |  |           |            |  |              |
| 3.1.                 | Упражнения на батуте: начальная подготовка  | 6        |  |           | 10         |  |              |
| <b>4.</b>            | <b>Тренажерные технологии в практике физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса</b>            | <b>6</b> |  |           |            |  |              |
| 4.1.                 | Практико-методический аспект реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях | 6        |  |           | 10         |  |              |
| 4.2.                 | Классификация и техника выполнения упражнений на элементарных тренажерах                                | 6        |  |           | 18         |  |              |
| 4.3.                 | Технология обучения упражнениям на интегральных тренажерах  | 6        |  |           | 18         |  |              |
| 4.4.                 | Технология обучения упражнениям на универсальных тренажерах   | 6        |  | 2         | 20         |  |              |
| 4.5.                 | Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах  | 6        |  | 2         | 20         |  |              |
|                      | Итого за 6 семестр  |          |  | 4         | 106        |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |   |          |  | <b>10</b> | <b>170</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

#### 4 курс

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

|           |   |          | Занятия<br>лекционного типа | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |  |
|-----------|---|----------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|--|
| <b>1.</b> | <b>Групповые Занятия с использованием единоборств (MartialArts)</b> | <b>7</b> |                             |                                 |                           |          |  |
| 1.1.      | Структура занятия с использованием единоборств (MartialArts)        | 7        |                             |                                 | 20                        |          |  |
| 1.2.      | Обучение технике различных единоборств                              | 7        |                             |                                 | 20                        |          |  |
| <b>2.</b> | <b>Оздоровительная система «Изотон»</b>                             | <b>7</b> |                             |                                 |                           |          |  |
| 2.2.      | Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»              | 7        |                             | 2                               | 20                        |          |  |
| <b>3.</b> | <b>Pilates</b>  | <b>7</b> |                             |                                 |                           |          |  |
| 3.1.      | Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates          | 7        |                             | 2                               | 29                        |          |  |
| <b>4.</b> | <b>TRX-ST, CROSS CORE - 180</b>                                     | <b>7</b> |                             |                                 |                           |          |  |
| 4.1.      | Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST            | 7        |                             | 2                               | 40                        |          |  |
|           | Итого за 7 семестр  |          |                             | 6                               | 129                       |          |  |
| <b>5.</b> | <b>Дыхательная гимнастика</b>                                       | <b>8</b> |                             |                                 |                           |          |  |
| 5.1.      | Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики          | 8        |                             |                                 | 10                        |          |  |
| <b>6.</b> | <b>Китайская Гимнастика «Тай-Чи»</b>                                | <b>8</b> |                             |                                 |                           |          |  |
| 6.1.      | Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»)                                      | 8        |                             |                                 | 10                        |          |  |
| <b>7.</b> | <b>Гимнастика Хатха-Йога</b>  | <b>8</b> |                             |                                 |                           |          |  |
| 7.1.      | Структура, основы методики занятия хатха-йогой                      | 8        |                             | 2                               | 54                        |          |  |

|                      |   |          |  |           |            |          |                |
|----------------------|---|----------|--|-----------|------------|----------|----------------|
| <b>8.</b>            | <b>Аква-фитнес</b>  | <b>8</b> |  |           |            |          |                |
| 8.1.                 | Структура занятия аква-аэробикой  | 8        |  |           | 4          |          |                |
| 8.2.                 | Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике | 8        |  | 2         | 26         |          |                |
|                      | Итого за 8 семестр  |          |  | 4         | 104        |          |                |
| <b>Итого за год:</b> |   |          |  | <b>10</b> | <b>233</b> | <b>9</b> | <b>ЭКЗАМЕН</b> |

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

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

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

### **Примерный перечень контрольных вопросов к зачетам**

#### **1 курс**

1. Какие существуют способы проведения комплекса общеразвивающих упражнений.
2. Опишите порядок подачи команд, размещение занимающихся на площадке и поведение преподавателя.
3. Какие особенности составления комплексов ОРУ различной длительностью 10-12 минут по типу утренней гимнастики.
4. . Классифицируйте упражнения выполняемые в партере.
5. Классифицируйте упражнения с мячом и их терминологию.
6. Классифицируйте упражнения с гимнастической палкой. Опишите специфику исходных положений и терминологию.

7. Охарактеризуйте упражнения с обручем. Опишите техническую характеристику предмета и классифицируйте упражнения.
8. Продемонстрируйте различные виды бега и прыжков на месте и с небольшими перемещениями. Сочетания беговых и прыжковых упражнений.
9. Продемонстрируйте упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты и круговые движения).
10. Продемонстрируйте упражнения для рук и плечевого пояса (локальные движения пальцами, круговые вращения, скрестные движения рук и их комплексирование).
11. Продемонстрируйте движения для туловища и ног (прогибы в грудном отделе позвоночника, наклоны туловищем, махи ногами и комплексирование движений туловищем и ногами с движениями рук, плеч и головы).
12. Продемонстрируйте упражнения со скакалкой (короткой и длинной). Опишите особенности методики.
13. Составьте комплекс упражнений с предметами.
14. Продемонстрируйте упражнения на развитие гибкости (статические и динамические).
15. Опишите технику выполнения движений в классической аэробике.
16. Раскройте методы разучивания комбинаций в классической аэробике (линейный, добавлений и соединений).
17. Продемонстрируйте базовые шаги классической аэробики.
18. Продемонстрируйте базовые движения руками в классической аэробике.
19. Сформулировать основные положения о проведении спортивно-массовых мероприятий по классической аэробике.

## 2 курс

1. Охарактеризуйте понятия: ритм, метр, темп, метрические акценты, такты.

2. Охарактеризуйте понятия: сильные, слабые доли такта, затакт. Такты двухдольные и трехдольные.
3. Охарактеризуйте понятие размер музыкального произведения.
4. Охарактеризуйте понятие структура музыкального произведения.
5. Проявите выполнение комбинации классической аэробики под музыкальное сопровождение.
6. Охарактеризуйте структуру, технику и методику проведения групповых занятий танцевальной направленности.
7. Проявите технику выполнения движений в групповых занятиях фитнес-клуба bodybalet
8. Классифицируйте движения bodybalet
9. Раскройте методику проведения групповых занятий в фитнес клубе bodybalet
10. Классифицируйте шаги и базовые движения латина, клубный танец и танец живота.
11. Проявите комбинацию из базовых движений латина.
12. Классифицируйте шаги и базовые движения в хип-хоп, рагга и джаз-модерн
13. Раскройте особенности методики проведения групповых занятий в фитнес клубе танцевальной направленности.
14. Опишите структуру групповых занятий в фитнес клубе степ-аэробикой.
15. Проявите технику выполнения базовых шагов в степ-аэробике.
16. Классифицируйте базовые шаги в степ-аэробике.
17. Опишите правила работы со степ-платформой.
18. Составьте комбинацию степ-аэробики на 32 счета (4-восьмерки) музыкальный квадрат.
19. Охарактеризуйте групповые занятия в фитнес клубе на развитие функции равновесия.
20. Проявите технику выполнения упражнений на балансировочной подушке AIREX.

21. Сформулировать основные положения о проведении спортивно-массовых мероприятий по степ-аэробике.

### 3 курс

1. Охарактеризуйте групповые занятия силовой направленности в фитнесе.
2. Опишите каталоги упражнений: для мышц брюшного пресса, для верхнего плечевого пояса, для мышц спины и для мышц таза и ног.
3. Опишите групповые занятия в фитнес клубе с гантелями.
4. Опишите групповые занятия в фитнес клубе с различного вида эспандерами.
5. Опишите групповые занятия в фитнес клубе с bodybar
6. Опишите групповые занятия в фитнес клубе с pump
7. Опишите групповые занятия в фитнес клубе с bosu
8. Продемонстрируйте групповое комплексное занятие в фитнес клубе силовой направленности без оборудования.
9. Продемонстрируйте групповое комплексное занятие в фитнес клубе силовой направленности с оборудованием.
10. Продемонстрируйте технику выполнения упражнений силовой направленности.
11. Продемонстрируйте технику выполнения упражнений на fitball
12. Раскройте особенности обучения техники безопасных падений.
13. Опишите упражнения на дифференцировку пространственно-динамических, временных характеристик движения.
14. Продемонстрируйте базовые упражнения акробатического характера.
15. Продемонстрируйте комплексирование разнонаправленных кувырков с ходьбой, бегом и вращательно-равновесными упражнениями.
16. Продемонстрируйте падение вперед из различных положений тела.
17. Продемонстрируйте выполнение простейших акробатических элементов на мини-батуте.

18. Раскройте последовательность обучения прыжков на мини-батуте по степени сложности.
19. Раскройте методику комплексирования упражнений на мини-батуте с другими упражнениями.
20. Раскройте меры безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий с использованием тренажеров.
21. Раскройте практико-методические приемы и способы соблюдения тренировочных принципов.
22. Раскройте правила построения тренировочных программ на тренажерах и тренажерных устройствах.
23. Охарактеризуйте элементарные тренажерные устройства.
24. Продемонстрируйте практико-методическое занятие в тренажерном зале по типу круговая тренировка.
25. Охарактеризуйте интегральные тренажерные устройства.
26. Опишите структуру и содержание отдельных частей занятий на интегральных тренажерных устройствах.
27. Продемонстрируйте технику движений на велотренажерах (Spinning) в фитнесе.
28. Охарактеризуйте универсальные тренажерные устройства.
29. Раскройте планирование силовой тренировки на тренажерных устройствах.
30. Раскройте методику «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах.
31. Раскройте практико-методические приемы, способы дозирования силовых нагрузок при воспитании силовых возможностей на увеличение мышечной массы.
32. Раскройте приемы, способы и технологию комплексирования силовой тренировки на тренажерных устройствах с упражнениями на гибкость.
33. Сформулировать основные положения о проведении спортивно-массовых мероприятий по групповым занятиям силовой направленности в фитнесе.

## Примерный перечень контрольных вопросов к экзаменам

### 4 -5 курс

1. Характеристика MartialArts как вида физкультурно-оздоровительной деятельности и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение MartialArts.
3. Место MartialArts и его видов в массовых формах физической культуры.
4. Предмет и задачи обучения вMartialArts.
5. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе MartialArts в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.
6. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений ногами MartialArts на групповых занятиях в фитнес клубе.
7. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений руками на групповых занятиях MartialArts в фитнес клубе.
8. Раскройте внешние и внутренние факторы травматизма.
9. Характеристика оздоровительной системы физических упражнений «Изотон» как вида физкультурно-оздоровительной деятельности и средства разносторонней физической подготовки.
10. Прикладное и воспитательное значение системы «Изотон»
11. Место системы «Изотон» и ее видов в массовых формах физической культуры.
12. Предмет и задачи обучения системы «Изотон».
13. Характеристика оздоровительной системы физических упражнений «Pilates» как вида физкультурно-оздоровительной деятельности и средства разносторонней физической подготовки.
14. Прикладное и воспитательное значение системы «Pilates»
15. Место системы «Pilates» и ее видов в массовых формах физической культуры.
16. Предмет и задачи обучения системы «Pilates».



17. Раскройте практико-методическую характеристику и особенности системы «Pilates».
18. Пр продемонстрируйте технику выполнения базовых упражнений «Pilates».
19. Раскройте санитарно-гигиенические требования к тренажерным комплексам.
20. Возникновение TRX-ST, CROSSCORE – 180 оборудования.
21. Этапы развития TRX-ST, CROSSCORE – 180 оборудования в нашей стране.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий TRX-ST, CROSSCORE – 180 оборудования.
23. Пр продемонстрируйте технику выполнения базовых движений ногами TRX-ST, CROSSCORE – 180 оборудования.
24. Пр продемонстрируйте технику выполнения базовых движений руками TRX-ST, CROSSCORE – 180 оборудования.
25. Пр продемонстрируйте упражнения, приемы, способы использования Cross –Core 180 в оздоровительной тренировке.
26. Раскройте внешние и внутренние факторы травматизма.
27. Предмет и задачи обучения авторским дыхательным гимнастикам.
28. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе дыхательными гимнастиками в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.
29. Пр продемонстрируйте технику выполнения базовых движений авторских дыхательных гимнастик.
30. Предмет и задачи обучения авторским дыхательным гимнастикам.
31. Раскройте основные компоненты обучения технике дыхательной гимнастики.
32. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе дыхательными гимнастиками в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.
33. Пр продемонстрируйте технику выполнения базовых движений авторских дыхательных гимнастик.

34. Какие средства «тай-чи» используются в релаксационной тренировке.
35. Классифицируйте основные асаны Хатха-Йоги.
36. Раскройте общую характеристику аква-аэробики.
37. Продемонстрируйте базовые движения аква-аэробики.
38. Раскройте способы планирования групповых занятий аква-аэробикой в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.
39. Сформулировать основные положения о проведении спортивно-массовых мероприятий по фитнес-единоборствам.

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

### **а) Основная литература**

1. Вела М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144с.
2. Методическое пособие персонального тренера в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса.2008 - 226 с.
3. Милен Шенк Активный стретчинг. – М.: Гранд-Фаир, 2008. – 154с.
4. Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятие деталирные инструкции... /Дэвид Сэндлер.- М.: Астрель: АСТ, 2009- 143с.
5. Мышцы и сила: большая энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2010. -407 с.

### **б) Дополнительная литература**

1. Аэробика: журнал для профессиональных инструкторов / Выпуск с 1999г. по настоящее время.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. – 65с.
3. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: Гранд-Фаир, 2007. – 185 с.
4. Бурбо Л. Кардиоаэробика/ Люси Бурбо.– Ростов н/Д: Феникс, 2005.– 159с.

5. Буркова О., Лисицкая Т. Pilates. – М.: Радуга, 2005. - 207 с.
6. Детский Фитнес. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 151 с.
7. Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика/ Серия «Панацея». - Ростов на Дону, 2000.
8. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Карпей Эллен. – М.: Гранд-Фаир, 2003. – 361 с.
9. Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.
10. Кочеткова И.И. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой / Кочеткова И.И. – М.: Советский спорт, 1989. – 32 с.
11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. 2 тома / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 450 с.
12. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения на воде /Пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд-Фаир, 2000. – 255 с.: ил.
13. Майкл Дж. Алтер. Наука о гибкости. – Киев: Олимпийская литература 2001.
14. Манокия П. Анатомия упражнения. Тренер и помощник в ваших занятиях / П. Манокия (перевод с англ. Т. Платоновой). – М.: ЭКСМО, 2010. – 192 с.
15. Методика пилатес и ваше здоровье. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 57 с.
16. Методическое пособие по силовой тренировке в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 60 с.
17. Методическое пособие по спиннингу. – М.: Академия Фитнеса, 2006.- 15с
18. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для ИФК / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М.: РИО РГАФК, 1994.
19. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебно-методическое пособие.- М.: Тривант., 2000.- 74с
20. Словарь фитнес-терминов. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 117 с.
21. Смирнова И.В. Бодифлекс, каланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Ирина Смирнова, Лика Ян. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.

22. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

23. Френсис Лорна, Сейберт Ричард. Проведение групповых фитнес-занятий: В кн. «Инструктор групповых занятий». – М.: Коммерческие технологии, 2001. - 316 с.

24. Хоули Т. Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу. / Т. Хоули, Б. Френкс.- Издание: Олимпийская литература, 2000.

25. Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 317с.

26. Энока Р.М. Основы кинезиологии. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

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

1. [www.avrora.org-ru](http://www.avrora.org-ru)
2. [www.cityfit.ru](http://www.cityfit.ru) - Интернет-портал сети спортивных клубов «CityFitness».
3. [www.goldsgym.ru](http://www.goldsgym.ru) – Интернет-портал сети фитнес клубов «Gold Gym».
4. [www.fitlink.ru](http://www.fitlink.ru)
5. [www.fitness.ru](http://www.fitness.ru) – Интернет-портал сети фитнес клубов «Планета Фитнес».
6. [www.fitnessexpert.ru](http://www.fitnessexpert.ru) – сайт компании «Фитнес Эксперт».
7. [www.fitness-pro.ru](http://www.fitness-pro.ru) - сайт ассоциации профессионалов фитнеса.
8. [www.fitness-report.ru](http://www.fitness-report.ru) - Интернет журнал на русском языке с 2005г. по н.в.
9. [www.onfit.ru](http://www.onfit.ru) – сайт компании «ONFIT»
10. [www.orange-fit.ru/trade\\_mark/concept/](http://www.orange-fit.ru/trade_mark/concept/) - Интернет-портал спортивных клубов «Оранже фитнес».
11. [www.strata.ru/about.php](http://www.strata.ru/about.php) - сайт компаний «Страта Партнерс»
12. [worldclass.ru/wc/russian\\_fitness\\_group.php](http://worldclass.ru/wc/russian_fitness_group.php) - сайт русской фитнес группы клубов «World Class».
13. <http://www.xfit.ru/mission> - Интернет-портал сети фитнес клубов X-Fit.
14. <http://www.world-gym.com/worldgym> - Интернет-портал международной сети фитнес клубов «WorldGym».

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

- программное обеспечение дисциплины:

Офисный пакет приложений – Microsoft Office.

- 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**

Оборудование и инвентарь для проведения практических занятий:

1. Видеоматериал методического кабинета кафедры Методики комплексных форм физической культуры
2. Коврики
3. Body bar
4. Fitball
5. Step
6. Spinning
7. TRX, Cross-Core-180
8. Гантели
9. Мини-батут
10. Резиновые амортизаторы, резиновые петли
11. Noodle
12. Плиобокс
13. Штанга, блины

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, 1 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» очной/заочной и заочной ускоренной формы обучения*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: методики комплексных форм физической культуры

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

Форма промежуточной аттестации: *Зачет.*

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

| <b>№</b>     | <b>Виды текущего контроля</b>   | <b>Сроки проведения</b> | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|--------------|---|-------------------------|-----------------------------------|
| 1            | Разработать комплексы общеразвивающих упражнений по разделу I «Упражнения без предметов в положении стоя и лежа, упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног» | 7-8 неделя              | 10                                |
| 2            | Письменная работа по разделу I «Особенности методики обучения техники безопасных падений»   | 10-11 неделя            | 10                                |
| 3            | Разработать комплексы общеразвивающих упражнений по разделу I «Упражнения с предметами в положении стоя и лежа, упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног»  | 14-15 неделя            | 25                                |
| 4            | Выполнение практического занятия по базовым шагам классической аэробики   | 29-30 неделя            | 10                                |
| 5            | Выполнение практического задания по базовым движениям руками в классической аэробике  | 33-34 неделя            | 5                                 |
| 6            | Тестирование по теме «Подбор музыкального сопровождения занятий классической аэробикой»   | 33-35 неделя            | 10                                |
| 7            | Выполнение практического задания по методикам разучивания комбинаций в классической аэробике  | 36-37 неделя            | 10                                |
| 8            | Посещение занятий   |                         | 10                                |
|              | <b>ЗАЧЕТ</b>  |                         | <b>10</b>                         |
| <b>ИТОГО</b> |   |                         | <b>100 баллов</b>                 |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, 2 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» очной/заочной и заочной ускоренной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: методики комплексных форм физической культуры

Сроки изучения дисциплины: 3 - 4 семестры очная, заочная и заочная ускоренная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *Зачет.*

**2 курс**

| №            | Виды текущего контроля   | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|--------------|--|------------------|----------------------------|
| 1            | Выполнение практического занятия по базовым шагам степ аэробики  | 6-7 неделя       | 10                         |
| 2            | Письменная работа по разделу «Основные правила работы со степ-платформой»  | 8-9 неделя       | 5                          |
| 3            | Письменная работа по теме «Танцевальные направления групповых занятий в фитнесе»   | 01-13 неделя     | 10                         |
| 4            | Выполнение практического занятия по базовым шагам, используемым в групповых занятиях танцевальной направленности в фитнесе | 24-25 неделя     | 15                         |
| 5            | Выполнение практического задания по базовым упражнениям в bodeballet и latina в фитнесе                                    | 32-34 неделя     | 15                         |
| 6            | Тестирование по теме «Виды групповых занятий в фитнесе»  | 35 неделя        | 10                         |
| 7            | Разработать комплекс упражнений в хип-хоп направлении  | 37 неделя        | 15                         |
| 8            | Посещение занятий  |                  | 10                         |
|              | ЗАЧЕТ  |                  | 10                         |
| <b>ИТОГО</b> |  |                  | <b>100 баллов</b>          |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, 3 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» очной/заочной и заочной ускоренной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: методики комплексных форм физической культуры

Сроки изучения дисциплины: 5 - 6 семестры очная, заочная и заочная ускоренная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *Зачет.*

**3 курс**

| № | Вид текущего контроля   | Сроки проведения       | Максимальное Кол-во баллов |
|---|---|------------------------|----------------------------|
| 1 | Выполнение практического занятия силовой направленности в фитнесе                                 | 2-3 неделя             | 5                          |
| 2 | Составление тренировочной программы силовой направленности в фитнесе без оборудования             | 5-6 неделя             | 10                         |
| 3 | Проведение занятия силовой направленности с оборудованием   | 7-8 неделя             | 10                         |
| 4 | Практическое занятие: техника владения безопасных падений   | 10-11 неделя           | 5                          |
| 5 | Выполнение письменного задания на тему «профилактика травматизма при занятиях в тренажерном зале» | 12 неделя              | 10                         |
| 6 | Разработка плана тренажерного зала. Комплектация по заданию преподавателя                         | 22 неделя              | 10                         |
| 7 | Разработка занятия на тренажерах силовой направленности   | 25 неделя              | 10                         |
| 8 | Разработка занятия на тренажерах «кардио» направленности  | 28 неделя              | 10                         |
| 9 | Разработка комплекса упражнений на растягивание при занятиях на тренажерных устройствах           | 35-36 неделя           | 5                          |
|   | <b>Посещаемость</b>   | На протяжении семестра | 15                         |
|   | <b>ЗАЧЕТ</b>  |                        | 10                         |
|   | <b>ИТОГО</b>  |                        | 100 баллов                 |

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, 4 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» очной/заочной и заочной ускоренной формы обучения*

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: методики комплексных форм физической культуры

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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



| <b>№</b> | <b>Вид текущего контроля</b>   | <b>Сроки проведения</b> | <b>Максимальное Кол-во баллов</b> |
|----------|--|-------------------------|-----------------------------------|
| 1        | Разработать и провести занятие с использованием единоборств (MartialArts)                        | <i>4-6 неделя</i>       | 5                                 |
| 2        | Составить программу проведения занятий по оздоровительной системе физических упражнений «ИЗОТОН» | <i>5-8 неделя</i>       | 5                                 |
| 3        | Разработать программу силовой направленности Pilates   | <i>7-10 неделя</i>      | 10                                |
| 4        | Составить учебную программу проведения занятий с оборудованием TRX-ST                            | <i>11-14 неделя</i>     | 5                                 |
| 5        | Реферат на тему «Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики»                     | <i>24-26 неделя</i>     | 10                                |
| 6        | Разработать и представить комплексную программу по гимнастике Хатха- Йога                        | <i>27-29 неделя</i>     | 10                                |
| 7        | Составить учебную программу проведения занятий по аквааэробике                                   | <i>30-33 неделя</i>     | 15                                |
| 8        | <b>Посещаемость</b>  | На протяжении семестра  | 20/30 занятий = 1,5 балла         |
| 9        | <b>Экзамен</b>   |                         | 20                                |
|          | <b>ИТОГО</b>   |                         | 100 баллов                        |

#### 4 курс

#### Заочная ускоренная форма обучения

| <b>№</b> | <b>Вид текущего контроля</b>  | <b>Максимальное Кол-во баллов</b> |
|----------|---|-----------------------------------|
| 1        | Разработать занятие с использованием единоборств (MartialArts)                        | 10                                |
| 2        | Составить программу занятий по оздоровительной системе физических упражнений «ИЗОТОН» | 10                                |
| 3        | Разработать программу силовой направленности Pilates                                  | 10                                |
| 4        | Составить программу занятия с оборудованием TRX-ST                                    | 10                                |
| 5        | Реферат на тему «Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики»          | 10                                |
| 6        | Разработать программу по гимнастике Хатха- Йога                                       | 10                                |
| 7        | Составить программу занятия по аквааэробике   | 10                                |
| 9        | <b>Экзамен</b>  | 20                                |
|          | <b>ИТОГО</b>  | 100 баллов                        |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

## 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 итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся экзаменом

|                              |          |            |        |        |            |         |
|------------------------------|----------|------------|--------|--------|------------|---------|
| Набранные баллы              | <51      | 51-60      | 61-67  | 68-84  | 85-93      | 94-100  |
| Оценка по 5-ти бальной шкале | 2        |            | 3      | 4      | 5          |         |
| Оценка по шкале ECTS         | F        | E          | D      | C      | B          | A       |
|                              | неудовл. | посредств. | удовл. | хорошо | оч. хорошо | отлично |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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

**Кафедра методики комплексных форм физической культуры**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ОД.11 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (теория и методика физкультурно-  
оздоровительной деятельности и фитнеса)**

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

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

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

Год набора 2018г.

Москва – 2017г.

**Общая трудоемкость дисциплины 720 академических часов 20 зачетных единиц.**

**1. Семестры освоения дисциплины:** 1- 8 семестры очная, 1-10 семестры заочная формы и заочная ускоренная 1-8 семестры обучения

**2. Цель освоения дисциплины:** существенно усилить профессионально-практическую подготовленность студентов, а также повысить уровень их физического состояния.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                        |                                   |
|------------------|--|--|------------------------|-----------------------------------|
|                  | «Спортивно-педагогическое совершенствование»   | Очная форма обучения                           | Заочная форма обучения | Заочная форма обучения ускоренная |
| 1                | 2  | 3  | 4                      | 5                                 |
| ОПК-2            | <b>Знать:</b> термины, понятия, принципы, закономерности и др. отправные положения физкультурно-оздоровительной деятельности   | 1-8  | 1-10                   | 1-8                               |
|                  | <b>Уметь:</b> умениями практического выполнения упражнений, входящих в программы аэробики и фитнеса  | 1-8  | 1-10                   | 1-8                               |
|                  | <b>Владеть:</b> навыками конструирования (разработки) программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий на основе подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности | 1-8  | 1-10                   | 1-8                               |
| ОПК-3            | <b>Знать:</b> морфофункциональную направленность, содержание отдельных упражнений, комплексов, видов и разновидностей аэробики, фитнеса и тренажерных технологий   | 1-8  | 1-10                   | 1-8                               |
|                  | <b>Уметь:</b> умениями практического выполнения упражнений, входящих в программы аэробики и фитнеса  | 1-8  | 1-10                   | 1-8                               |
|                  | <b>Владеть:</b> навыками конструирования (разработки) программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий на основе подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности | 1-8  | 1-10                   | 1-8                               |

|              |  |            |             |            |
|--------------|--|------------|-------------|------------|
| <b>ОПК-5</b> | <b>Знать:</b> морфофункциональную направленность, содержание отдельных упражнений, комплексов, видов и разновидностей аэробики, фитнеса и тренажерных технологий   | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Уметь:</b> использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с физкультурно-оздоровительной деятельностью, контролировать эффективность их выполнения, разрабатывать и использовать приемы их совершенствования | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Владеть:</b> навыками конструирования (разработки) программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий на основе подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности                                   | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
| <b>ОПК-8</b> | <b>Знать:</b> термины, понятия, принципы, закономерности и др. отправные положения физкультурно-оздоровительной деятельности   | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Уметь:</b> формулировать конкретные цели и задачи обучения движениям различных видов и разновидностей аэробики и фитнеса  | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Владеть:</b> пользоваться специальной терминологией, профессиональной речью (команды, распоряжения и др.) и жестикующей в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы   | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
| <b>ПК-10</b> | <b>Знать:</b> морфофункциональную направленность, содержание отдельных упражнений, комплексов, видов и разновидностей аэробики, фитнеса и тренажерных технологий   | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Уметь:</b> использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с физкультурно-оздоровительной деятельностью, контролировать эффективность их выполнения, разрабатывать и использовать приемы их совершенствования | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Владеть:</b> навыками конструирования (разработки) программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий на основе подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности                                   | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
| <b>ПК-11</b> | <b>Знать:</b> особенности определения цели и задач занятий с использованием различных средств и техники владения упражнениями из аэробики, фитнеса и тренажерного оборудования   | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Уметь:</b> формулировать конкретные цели и задачи обучения движениям различных видов и разновидностей аэробики и фитнеса  | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Владеть:</b> навыками конструирования (разработки) программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий на основе подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности                                   | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |

|              |  |            |             |            |
|--------------|--|------------|-------------|------------|
| <b>ПК-14</b> | <b>Знать:</b> технологии составления программ физкультурно-оздоровительных занятий по циклам различной продолжительности, методику дозированных нагрузок, учета и контроля выполняемых нагрузок, а также психофизическое состояние занимающихся, их корректировку, с преимущественным использованием средств из аэробики и фитнеса | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Уметь:</b> использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с физкультурно-оздоровительной деятельностью, контролировать эффективность их выполнения, разрабатывать и использовать приемы их совершенствования   | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Владеть:</b> навыками конструирования (разработки) программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий на основе подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности   | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
| <b>ПК-15</b> | <b>Знать:</b> морфофункциональную направленность, содержание отдельных упражнений, комплексов, видов и разновидностей аэробики, фитнеса и тренажерных технологий   | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Уметь:</b> использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с физкультурно-оздоровительной деятельностью, контролировать эффективность их выполнения, разрабатывать и использовать приемы их совершенствования   | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |
|              | <b>Владеть:</b> навыками конструирования (разработки) программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий на основе подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности   | <b>1-8</b> | <b>1-10</b> | <b>1-8</b> |

## 5. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **720 академических часов 20**

**зачетных единиц**

**Очная форма обучения**

**1 курс**

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

|                      |  |          | Занятия<br>лекционного | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельна<br>я работа | Контроль |              |
|----------------------|--|----------|------------------------|---------------------------------|----------------------------|----------|--------------|
| <b>1</b>             | <b>Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений</b>                                    | <b>1</b> |                        |                                 |                            |          |              |
| 1.1.                 | Упражнения без предметов   | 1        |                        | 6                               | 10                         |          |              |
| 1.2.                 | Комплексирование упражнений без предметов  | 1        |                        | 8                               | 10                         |          |              |
| 1.3.                 | Упражнения и комплексы с предметами  | 1        |                        | 8                               | 12                         |          |              |
| 1.4                  | Особенности воспитания гибкости (стретчинг)  | 1        |                        | 8                               | 10                         |          |              |
|                      | Итого  |          |                        | 30                              | 42                         |          |              |
| <b>2.</b>            | <b>Групповые занятия классической аэробикой</b>  | <b>2</b> |                        |                                 |                            |          |              |
| 2.1.                 | Базовые шаги   | 2        |                        | 8                               | 10                         |          |              |
| 2.2.                 | Базовые упражнения руками  | 2        |                        | 8                               | 10                         |          |              |
| 2.3.                 | Практическое освоение основных движений и комплекс упражнений классической аэробики                  | 2        |                        | 8                               | 20                         |          |              |
| <b>3.</b>            | <b>Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике</b> | <b>2</b> |                        |                                 |                            |          |              |
| 3.1.                 | Хореография в классической аэробике  | 2        |                        | 6                               | 20                         |          |              |
|                      | Итого 2 семестр  |          |                        | 30                              | 60                         |          |              |
| <b>Итого за год:</b> |  |          |                        | <b>60</b>                       | <b>102</b>                 |          | <b>ЗАЧЕТ</b> |

**2 курс**

| №         | Раздел дисциплины  | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------|--|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|           |  |          | Занятия лекционного   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>1.</b> | <b>Практика в подборе музыкального сопровождения занятий</b>                           | <b>3</b> |   |                           |                        |          |   |
| 1.1.      | Практическое освоение элементов музыкальной грамоты                                    | 3        |   | 2                         | 4                      |          |   |
| 1.2.      | Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение         | 3        |   | 2                         | 4                      |          |   |
| 1.3.      | Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой       | 3        |   | 4                         | 4                      |          |   |
| 1.4.      | Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение            | 3        |   | 12                        | 10                     |          |   |
| <b>2.</b> | <b>Групповые занятия танцевальной направленности</b>                                   | <b>3</b> |   |                           |                        |          |   |
| 2.1.      | Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности | 3        |   | 10                        | 11                     |          |   |
|           | Итого за 3 семестр   |          |   | 30                        | 33                     |          |   |
| <b>3.</b> | <b>Групповые занятия степ-аэробикой</b>  | <b>4</b> |   |                           |                        |          |   |
| 3.1.      | Содержание и структура   | 4        |   | 10                        | 10                     |          |   |



|                      |  |   |  |           |           |  |              |
|----------------------|--|---|--|-----------|-----------|--|--------------|
|                      | занятия  |   |  |           |           |  |              |
| 3.2.                 | Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением | 4 |  | 10        | 10        |  |              |
| 4.                   | <b>Групповые занятия для развития функции равновесия</b>                           | 4 |  |           |           |  |              |
|                      | Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX | 4 |  | 10        | 13        |  |              |
|                      | Итого за 4 семестр   |   |  | 30        | 33        |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |  |   |  | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

### 3 курс

| №    | Раздел дисциплины   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|      |   |         | Занятия лекционного   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1.   | <b>Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе</b>                     | 5       |   |                           |                        |          |   |
| 1.1. | Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования | 5       |   | 10                        | 13                     |          |   |
| 1.2. | Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball                   | 5       |   | 10                        | 10                     |          |   |

|                      |   |          |  |           |           |  |              |
|----------------------|---|----------|--|-----------|-----------|--|--------------|
| <b>2.</b>            | <b>Особенности обучения технике безопасных падений</b>  | <b>5</b> |  |           |           |  |              |
| 2.1.                 | Упражнения на координацию   | 5        |  | 10        | 10        |  |              |
|                      | Итого за 5 семестр  |          |  | 30        | 33        |  |              |
| 2.2.                 | Упражнения в падении  | 6        |  | 4         | 10        |  |              |
| <b>3.</b>            | <b>Упражнения на батуте и мини-батуте</b>   | <b>6</b> |  |           |           |  |              |
| 3.1.                 | Упражнения на батуте: начальная подготовка  | 6        |  | 4         | 4         |  |              |
| <b>4.</b>            | <b>Тренажерные технологии в практике физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса</b>            | <b>6</b> |  |           |           |  |              |
| 4.1.                 | Практико-методический аспект реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях | 6        |  | 4         | 4         |  |              |
| 4.2.                 | Классификация и техника выполнения упражнений на элементарных тренажерах                                | 6        |  | 4         | 6         |  |              |
| 4.3.                 | Технология обучения упражнениям на интегральных тренажерах  | 6        |  | 4         | 6         |  |              |
| 4.4.                 | Технология обучения упражнениям на универсальных тренажерах   | 6        |  | 4         | 6         |  |              |
| 4.5.                 | Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах  | 6        |  | 6         | 7         |  |              |
|                      | Итого за 6 семестр  |          |  | 30        | 33        |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |   |          |  | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

**4 курс**

| №         | Раздел дисциплины   | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------|---|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|           |   |          | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>1.</b> | <b>Групповые Занятия с использованием единоборств (MartialArts)</b> | <b>7</b> |   |                           |                        |          |   |
| 1.1.      | Структура занятия с использованием единоборств (MartialArts)        | 7        |   | 10                        | 4                      |          |   |
| 1.2.      | Обучение технике различных единоборств                              | 7        |   | 2                         | 6                      |          |   |
| <b>2.</b> | <b>Оздоровительная система «Изотон»</b>                             | <b>7</b> |   |                           |                        |          |   |
| 2.2.      | Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»              | 7        |   | 6                         | 2                      |          |   |
| <b>3.</b> | <b>Pilates</b>  | <b>7</b> |   |                           |                        |          |   |
| 3.1.      | Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates          | 7        |   | 6                         | 6                      |          |   |
| <b>4.</b> | <b>TRX-ST, CROSS CORE - 180</b>                                     | <b>7</b> |   |                           |                        |          |   |
| 4.1.      | Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST            | 7        |   | 6                         | 6                      |          |   |
|           | Итого за 7 семестр  |          |   | 30                        | 24                     |          |   |
| <b>5.</b> | <b>Дыхательная гимнастика</b>                                       | <b>8</b> |   |                           |                        |          |   |
| 5.1.      | Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики          | 8        |   | 4                         | 2                      |          |   |
| <b>6.</b> | <b>Китайская Гимнастика «Тай-Чи»</b>                                | <b>8</b> |   |                           |                        |          |   |
| 6.1.      | Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»)                                      | 8        |   | 6                         | 4                      |          |   |

|                      |   |          |  |           |           |          |                |
|----------------------|---|----------|--|-----------|-----------|----------|----------------|
| 7.                   | <b>Гимнастика Хатха-Йога</b>  | <b>8</b> |  |           |           |          |                |
| 7.1.                 | Структура, основы методики занятия хатха-йогой  | 8        |  | 10        | 13        |          |                |
| 8.                   | <b>Аква-фитнес</b>  | <b>8</b> |  |           |           |          |                |
| 8.1.                 | Структура занятия аква-аэробикой  | 8        |  | 8         | 6         |          |                |
| 8.2.                 | Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике | 8        |  | 2         | 8         |          |                |
|                      | Итого за 8 семестр  |          |  | 30        | 33        |          |                |
| <b>Итого за год:</b> |   |          |  | <b>60</b> | <b>57</b> | <b>9</b> | <b>ЭКЗАМЕН</b> |

## Заочная форма обучения

### 1 курс

| №        | Раздел дисциплины   | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|---|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|          |   |          | Занятия лекционного   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>1</b> | <b>Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений</b> | <b>1</b> |   |                           |                        |          |   |
| 1.1.     | Упражнения без предметов  | 1        |   |                           | 20                     |          |   |
| 1.2.     | Комплексирование упражнений без предметов                         | 1        |   | 2                         | 24                     |          |   |
| 1.3.     | Упражнения и комплексы с предметами                               | 1        |   | 2                         | 22                     |          |   |

|                      |   |   |  |           |            |  |              |
|----------------------|---|---|--|-----------|------------|--|--------------|
|                      | Итого за 1 семестр  |   |  | 4         | 66         |  |              |
| 2.                   | <b>Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений</b>                   |   |  |           |            |  |              |
| 2.1                  | Особенности воспитания гибкости (стретчинг)   | 2 |  | 2         | 12         |  |              |
| 3                    | <b>Групповые занятия классической аэробикой</b>                                     | 2 |  |           |            |  |              |
| 3.1                  | Базовые шаги  | 2 |  | 2         | 20         |  |              |
| 3.2                  | Базовые упражнения руками   | 2 |  |           | 10         |  |              |
| 3.3                  | Практическое освоение основных движений и комплекс упражнений классической аэробики | 2 |  | 2         | 26         |  |              |
|                      | Итого за 2 семестр  |   |  | 6         | 68         |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |   |   |  | <b>10</b> | <b>134</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

## 2курс

| №    | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|      |  |         | Занятия лекционного   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1.   | <b>Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике</b> | 3       |   |                           |                        |          |   |
| 1.1. | Хореография в классической аэробике  | 3       |   | 2                         | 10                     |          |   |
| 2.   | <b>Практика в подборе музыкального сопровождения занятий</b>   | 3       |   |                           |                        |          |   |

|      |  |   |  |           |            |  |              |
|------|--|---|--|-----------|------------|--|--------------|
| 2.1. | Практическое освоение элементов музыкальной грамоты                                    | 3 |  |           | 4          |  |              |
| 2.2. | Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение         | 3 |  | 2         | 10         |  |              |
| 2.3. | Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой       | 3 |  | 2         | 20         |  |              |
| 2.4  | Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение            | 3 |  | 2         | 20         |  |              |
|      | <b>Итого за 3 семестр</b>  |   |  | <b>8</b>  | <b>64</b>  |  |              |
| 3    | <b>Групповые занятия танцевальной направленности</b>                                   | 4 |  |           |            |  |              |
| 3.1  | Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности | 4 |  | 4         | 20         |  |              |
| 4    | <b>Групповые занятия степ-аэробикой</b>  | 4 |  |           |            |  |              |
| 4.1  | Содержание и структура занятия   | 4 |  | 2         | 10         |  |              |
| 4.2  | Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением     | 4 |  | 4         | 34         |  |              |
|      | <b>Итого за 4 семестр</b>  |   |  | <b>8</b>  | <b>64</b>  |  |              |
|      | <b>Итого за год:</b>   |   |  | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

### 3 курс

| №    | Раздел дисциплины   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|      |   |         | Занятия лекционного   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1.   | <b>Групповые занятия для развития функции равновесия</b>                                      | 5       |   |                           |                        |          |   |
| 1.1. | Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX            | 5       |   | 2                         | 12                     |          |   |
| 2    | <b>Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе</b>                     | 5       |   |                           |                        |          |   |
| 2.1  | Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball                   | 5       |   | 2                         | 20                     |          |   |
| 2.2  | Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования | 5       |   | 4                         | 32                     |          |   |
|      | <b>Итого за 5 семестр</b>   |         |   | <b>8</b>                  | <b>64</b>              |          |   |
| 3    | <b>Особенности обучения технике безопасных падений</b>  | 6       |   |                           |                        |          |   |
| 3.1  | Упражнения на координацию   | 6       |   | 2                         | 24                     |          |   |
| 3.2  | Упражнения в падении  | 6       |   | 2                         | 20                     |          |   |
| 4    | <b>Упражнения на батуте и мини-батуте</b>   | 6       |   |                           |                        |          |   |
| 4.1  | Упражнения на батуте: начальная подготовка  | 6       |   | 4                         | 20                     |          |   |

|                      |                    |  |  |           |            |  |              |
|----------------------|--------------------|--|--|-----------|------------|--|--------------|
|                      | Итого за 6 семестр |  |  | 8         | 64         |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |                    |  |  | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

#### 4 курс

| №        | Раздел дисциплины   | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|---|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|          |   |          | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>1</b> | <b>Тренажерные технологии в практике физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса</b>            | <b>8</b> |   |                           |                        |          |   |
| 1.1.     | Практико-методический аспект реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях | 8        |   |                           | 10                     |          |   |
| 4.2.     | Классификация и техника выполнения упражнений на элементарных тренажерах                                | 8        |   | 2                         | 10                     |          |   |
| 4.3.     | Технология обучения на упражнениям на интегральных тренажерах   | 8        |   | 2                         | 14                     |          |   |
| 4.4.     | Технология обучения на упражнениям на универсальных тренажерах  | 8        |   | 2                         | 16                     |          |   |
| 4.5.     | Методика «собственно-силовых» занятий на  | 8        |   | 2                         | 14                     |          |   |



|                      |   |          |  |           |            |  |              |
|----------------------|---|----------|--|-----------|------------|--|--------------|
|                      | тренажерных устройствах   |          |  |           |            |  |              |
| <b>5.</b>            | <b>Групповые занятия с использованием единоборств (martialarts)</b> | <b>8</b> |  |           |            |  |              |
| 5.1.                 | Структура занятия с использованием единоборств (MartialArts)        | 8        |  | 4         | 14         |  |              |
| 5.2.                 | Обучение технике различных единоборств                              | 8        |  | 4         | 50         |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |   |          |  | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

## 5 курс

| №         | Раздел дисциплины  | Семестр   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------|--|-----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|           |  |           | Занятия лекционного   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>1.</b> | <b>Оздоровительная система «ИЗОТОН»</b>                    | <b>9</b>  |   |                           |                        |          |   |
| 1.1.      | Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»     | 9         |   | 4                         | 10                     |          |   |
| <b>2.</b> | <b>PILATES</b>   | <b>9</b>  |   |                           |                        |          |   |
| 2.1.      | Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates | 9         |   | 6                         | 20                     |          |   |
| <b>3.</b> | <b>TRX-ST, CROSS CORE - 180</b>                            | <b>9</b>  |   |                           |                        |          |   |
| 3.1.      | Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST   | 9         |   | 6                         | 20                     |          |   |
|           | Итого за 9 семестр   |           |   | 16                        | 50                     |          |   |
| <b>4.</b> | <b>Дыхательная гимнастика</b>                              | <b>10</b> |   |                           |                        |          |   |

|                      |   |           |  |           |            |          |                |
|----------------------|---|-----------|--|-----------|------------|----------|----------------|
| 4.1.                 | Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики  | 10        |  | 2         | 10         |          |                |
| <b>5.</b>            | <b>Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»</b>  | <b>10</b> |  |           |            |          |                |
| 5.1.                 | Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»)  | 10        |  | 2         | 10         |          |                |
| <b>6.</b>            | <b>Гимнастика ХАТХА-ЙОГА</b>  | <b>10</b> |  |           |            |          |                |
| 6.1.                 | Структура, основы методики занятия хатха-йогой  | 10        |  | 6         | 20         |          |                |
| <b>7.</b>            | <b>АКВА-ФИТНЕС</b>  | <b>10</b> |  |           |            |          |                |
| 7.1.                 | Структура занятия аква-аэробикой  | 10        |  | 2         | 3          |          |                |
| 7.2.                 | Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике | 10        |  | 4         | 10         |          |                |
|                      | Итого за 10 семестр   |           |  | 16        | 53         |          |                |
| <b>Итого за год:</b> |   |           |  | <b>32</b> | <b>103</b> | <b>9</b> | <b>ЭКЗАМЕН</b> |

## Заочная ускоренная форма обучения

### 1 курс

| № | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Занятия лекционного   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений | 1       |   |                           |                        |          |   |

|                      |  |          |  |           |            |  |              |
|----------------------|--|----------|--|-----------|------------|--|--------------|
| 1.1.                 | Упражнения без предметов   | 1        |  |           | 10         |  |              |
| 1.2.                 | Комплексирование упражнений без предметов  | 1        |  | 2         | 20         |  |              |
| 1.3.                 | Упражнения и комплексы с предметами  | 1        |  |           | 20         |  |              |
| 1.4                  | Особенности воспитания гибкости (стретчинг)  | 1        |  | 2         | 16         |  |              |
|                      | Итого  |          |  | 4         | 66         |  |              |
| <b>2.</b>            | <b>Групповые занятия классической аэробикой</b>  | <b>2</b> |  |           |            |  |              |
| 2.1.                 | Базовые шаги   | 2        |  | 2         | 10         |  |              |
| 2.2.                 | Базовые упражнения руками  | 2        |  |           | 10         |  |              |
| 2.3.                 | Практическое освоение основных движений и комплекс упражнений классической аэробики                  | 2        |  | 2         | 20         |  |              |
| <b>3.</b>            | <b>Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике</b> | <b>2</b> |  |           |            |  |              |
| 3.1.                 | Хореография в классической аэробике  | 2        |  | 2         | 28         |  |              |
|                      | Итого 2 семестр  |          |  | 6         | 68         |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |  |          |  | <b>10</b> | <b>134</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

## 2 курс

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

|           |  |          |  |   |    |  |  |
|-----------|--|----------|--|---|----|--|--|
| <b>1.</b> | <b>Практика в подборе музыкального сопровождения занятий</b>                           | <b>3</b> |  |   |    |  |  |
| 1.1.      | Практическое освоение элементов музыкальной грамоты                                    | 3        |  |   | 4  |  |  |
| 1.2.      | Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение         | 3        |  | 2 | 4  |  |  |
| 1.3.      | Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой       | 3        |  | 2 | 4  |  |  |
| 1.4       | Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение            | 3        |  | 2 | 4  |  |  |
| <b>2.</b> | <b>Групповые занятия танцевальной направленности</b>                                   | <b>3</b> |  |   |    |  |  |
| 2.1.      | Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности | 3        |  | 2 | 30 |  |  |
|           | Итого за 3 семестр   |          |  | 8 | 46 |  |  |
| <b>3.</b> | <b>Групповые занятия степ-аэробикой</b>  | <b>4</b> |  |   |    |  |  |
| 3.1.      | Содержание и структура занятия   | 4        |  | 2 | 20 |  |  |
| 3.2.      | Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением     | 4        |  | 2 | 40 |  |  |
| <b>4.</b> | <b>Групповые занятия для развития функции равновесия</b>                               | <b>4</b> |  |   |    |  |  |
|           | Групповые занятия для развития функции равновесия на                                   | 4        |  | 2 | 24 |  |  |

|                      |                             |  |  |           |            |  |              |
|----------------------|-----------------------------|--|--|-----------|------------|--|--------------|
|                      | балансирующей подушке AIREX |  |  |           |            |  |              |
|                      | Итого за 4 семестр          |  |  | 6         | 84         |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |                             |  |  | <b>14</b> | <b>130</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

### 3 курс

| №         | Раздел дисциплины   | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------|---|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|           |   |          | Занятия лекционного   | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>1.</b> | <b>Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе</b>                     | <b>5</b> |   |                           |                        |          |   |
| 1.1.      | Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования | 5        |   | 2                         | 40                     |          |   |
| 1.2.      | Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball                   | 5        |   | 2                         | 12                     |          |   |
| <b>2.</b> | <b>Особенности обучения технике безопасных падений</b>  | <b>5</b> |   |                           |                        |          |   |
| 2.1.      | Упражнения на координацию   | 5        |   | 2                         | 12                     |          |   |
|           | Итого за 5 семестр  |          |   | 6                         | 64                     |          |   |
| 2.2.      | Упражнения в падении  | 6        |   |                           | 10                     |          |   |
| <b>3.</b> | <b>Упражнения на батуте и мини-батуте</b>   | <b>6</b> |   |                           |                        |          |   |
| 3.1.      | Упражнения на батуте: начальная подготовка  | 6        |   |                           | 10                     |          |   |
| <b>4.</b> | <b>Тренажерные</b>  | <b>6</b> |   |                           |                        |          |   |

|                      |   |   |  |           |            |  |              |
|----------------------|---|---|--|-----------|------------|--|--------------|
|                      | <b>технологии в практике физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса</b>                        |   |  |           |            |  |              |
| 4.1.                 | Практико-методический аспект реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях | 6 |  |           | 10         |  |              |
| 4.2.                 | Классификация и техника выполнения упражнений на элементарных тренажерах                                | 6 |  |           | 18         |  |              |
| 4.3.                 | Технология обучения на упражнениям на интегральных тренажерах   | 6 |  |           | 18         |  |              |
| 4.4.                 | Технология обучения на упражнениям на универсальных тренажерах  | 6 |  | 2         | 20         |  |              |
| 4.5.                 | Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах  | 6 |  | 2         | 20         |  |              |
|                      | Итого за 6 семестр  |   |  | 4         | 106        |  |              |
| <b>Итого за год:</b> |   |   |  | <b>10</b> | <b>170</b> |  | <b>ЗАЧЕТ</b> |

#### 4 курс

| №  | Раздел дисциплины   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|---------------------|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
|    |                     |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1. | Групповые Занятия с | 7       |   |                           |                        |          |   |

|           |   |          |  |   |     |  |  |
|-----------|---|----------|--|---|-----|--|--|
|           | <b>использованием единоборств (MartialArts)</b>                       |          |  |   |     |  |  |
| 1.1.      | Структура занятия с использованием единоборств (MartialArts)          | 7        |  |   | 20  |  |  |
| 1.2.      | Обучение технике различных единоборств                                | 7        |  |   | 20  |  |  |
| <b>2.</b> | <b>Оздоровительная система «Изотон»</b>                               | <b>7</b> |  |   |     |  |  |
| 2.2.      | Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»                | 7        |  | 2 | 20  |  |  |
| <b>3.</b> | <b>Pilates</b>  | <b>7</b> |  |   |     |  |  |
| 3.1.      | Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates            | 7        |  | 2 | 29  |  |  |
| <b>4.</b> | <b>TRX-ST, CROSS CORE - 180</b>                                       | <b>7</b> |  |   |     |  |  |
| 4.1.      | Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST              | 7        |  | 2 | 40  |  |  |
|           | Итого за 7 семестр  |          |  | 6 | 129 |  |  |
| <b>5.</b> | <b>Дыхательная гимнастика</b>   | <b>8</b> |  |   |     |  |  |
| 5.1.      | Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики            | 8        |  |   | 10  |  |  |
| <b>6.</b> | <b>Китайская Гимнастика «Тай-Чи»</b>                                  | <b>8</b> |  |   |     |  |  |
| 6.1.      | Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»   | 8        |  |   | 10  |  |  |
| <b>7.</b> | <b>Гимнастика Хатха-Йога</b>  | <b>8</b> |  |   |     |  |  |
| 7.1.      | Структура, основы методики занятия хатха-йогой                        | 8        |  | 2 | 54  |  |  |
| <b>8.</b> | <b>Аква-фитнес</b>  | <b>8</b> |  |   |     |  |  |
| 8.1.      | Структура занятия аква-аэробикой                                      | 8        |  |   | 4   |  |  |
| 8.2.      | Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений | 8        |  | 2 | 26  |  |  |

|                      |  |   |  |           |            |          |                |
|----------------------|--|---|--|-----------|------------|----------|----------------|
|                      | избирательной<br>направленности<br>акваэробике | в |  |           |            |          |                |
|                      | Итого за 8 семестр                             |   |  | 4         | 104        |          |                |
| <b>Итого за год:</b> |  |   |  | <b>10</b> | <b>233</b> | <b>9</b> | <b>ЭКЗАМЕН</b> |



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная  
акробатика)»**

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)* Год набора 2018 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.

Составители:

Попов Юрий Алексеевич, к.п.н., профессор кафедры ТиМ гимнастики

Козлов Валерий Владимирович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики

Рецензент:

Цыганков Э. С. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ.

**1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)»** – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по спортивной акробатике и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области спортивной акробатики.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, 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.. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                           |                        |
|------------------|---|--|---------------------------|------------------------|
|                  | Наименование  | Очная форма обучения                           | Ускоренная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 2   | 3  | 4                         | 5                      |
| ОПК-2            | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения средств и методов в подготовительной части тренировочных занятий по спортивной акробатике;</li> <li>– методику применения средств в общефизической подготовке акробатов.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять средств и методов в подготовительной части тренировочных занятий по спортивной акробатике;</li> <li>– применять средства в общефизической подготовке акробатов.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений в подготовительной части тренировочного занятия по спортивной акробатике с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры;</li> <li>– навыками использования средств в общефизической подготовке акробатов.</li> </ul> | 1-2  | 1-2                       | 2, 3 и 4               |
|                  | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения средств и методов в основной и заключительной частей тренировочных занятий по спортивной акробатике.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять средства и методы в основной и заключительной частей занятия по спортивной акробатике.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений в основной и заключительной частей тренировочного занятия по спортивной акробатике с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.</li> </ul>   | 3-4  | 3-4                       | 5-6                    |

|              |   |     |     |          |
|--------------|---|-----|-----|----------|
| <b>ОПК-3</b> | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в спортивной акробатике на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>навыками планирования и проведения тренировочных занятий в спортивной акробатике с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul>       | 5-6 | 5-6 | 7-8      |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в спортивной акробатике на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>навыками планирования и проведения тренировочных занятий в спортивной акробатике с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul> | 7-8 | 7   | 9-10     |
| <b>ОПК-5</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы техники выполнения соревновательных упражнений в спортивной акробатике</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать технику выполнения упражнений на различных видах акробатического многоборья</li> </ul>   | 1-2 | 1-2 | 2, 3 и 4 |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать композицию упражнений на различных видах акробатического многоборья.</li> </ul>   | 3-4 | 3-4 | 5-6      |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня работоспособности акробатов различного возраста.</li> </ul>   | 5-6 | 5-6 | 7-8      |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня специализированных качеств у акробатов различного возраста</li> </ul>   | 7-8 | 7   | 9-10     |
| <b>ОПК-8</b> | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции младших судей по спортивной акробатике.</li> </ul>  | 1-2 | 1-2 | 2, 3 и 4 |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по спортивной акробатике</li> </ul>  | 3-4 | 3-4 | 5-6      |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения соревнований по спортивной акробатике</li> </ul>  | 5-6 | 5-6 | 7-8      |
| <b>ПК-10</b> | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в спортивной акробатике</li> </ul>  | 5-6 | 5-6 | 7-8      |

|              |  |     |     |          |
|--------------|--|-----|-----|----------|
| <b>ПК-11</b> | <i>Уметь:</i><br>– разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в спортивной акробатике   | 5-6 | 5-6 | 7-8      |
|              | <i>Владеть:</i><br>– навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по спортивной акробатике                          | 7-8 | 7   | 9-10     |
| <b>ПК-14</b> | <i>Уметь:</i><br>– владеть техникой исполнения упражнений спортивной акробатики  | 1-2 | 1-2 | 2, 3 и 4 |
|              | <i>Владеть:</i><br>– умением составлять композиции соревновательных упражнений по спортивной акробатике  | 3-4 | 3-4 | 5-6      |
|              | <i>Владеть:</i><br>– умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий спортивной акробатикой                         | 5-6 | 5-6 | 7-8      |
| <b>ПК-15</b> | <i>Уметь:</i><br>– осуществлять самоконтроль на занятиях по спортивной акробатике.   | 3-4 | 3-4 | 5-6      |
|              | <i>Владеть:</i><br>– умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности<br>– оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности. | 7-8 | 7   | 9-10     |

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

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 540 часов, 15 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

| №             | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» | Семестр    | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------|--|------------|--|------------------------|----------|---|
|               |  |            | Занятия семинарского типа  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>I курс</b> | <b>Всего: 162 часа (5 зачетных единиц)</b>   | <b>1-2</b> | <b>60</b>  | <b>102</b>             |          | <b>Зачет с оценкой</b>                        |

|                |  |            |           |           |  |                        |
|----------------|--|------------|-----------|-----------|--|------------------------|
| <b>1.</b>      | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной акробатике</b>                       |            | <b>16</b> | <b>49</b> |  |                        |
| 1.1            | Подготовка мест занятий по спортивной акробатике и изучение инструкций по технике безопасности       |            | 6         | 8         |  |                        |
| 1.2            | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по спортивной акробатике    |            |           | 10        |  |                        |
| 1.3            | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки                                       |            | 6         | 31        |  |                        |
| <b>2.</b>      | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств акробатов</b>                           |            | <b>14</b> | <b>14</b> |  |                        |
| 2.1            | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности |            | 14        | 14        |  |                        |
| <b>3.</b>      | <b>Освоение методики технической подготовки акробатов</b>  |            | <b>14</b> | <b>14</b> |  |                        |
| 3.1            | Занятия по анализу техники упражнений на видах многоборья  |            | 10        | 14        |  |                        |
| <b>4.</b>      | <b>Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности</b>              |            | <b>12</b> | <b>14</b> |  |                        |
| 4.1            | Организация и проведение соревнований  |            | 12        | 14        |  |                        |
| <b>5.</b>      | <b>Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивной акробатике</b> |            | <b>12</b> | <b>11</b> |  |                        |
| 5.1            | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности                     |            | 12        | 11        |  |                        |
| <b>II курс</b> | <b>Всего:126 часов (4 зачетные единицы)</b>  | <b>3-4</b> | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1</b>       | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной акробатике</b>                       |            | <b>20</b> | <b>14</b> |  |                        |

|                 |   |            |           |           |  |                        |
|-----------------|---|------------|-----------|-----------|--|------------------------|
| 1.1             | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по спортивной акробатике |            | 4         | 8         |  |                        |
| 1.2             | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки                           |            | 10        | 2         |  |                        |
| 1.3             | Самоконтроль в процессе занятий спортивной акробатикой  |            | 6         | 4         |  |                        |
| <b>2.</b>       | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств акробатов</b>                                  |            | <b>10</b> | <b>8</b>  |  |                        |
| 2.1             | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке |            | 10        | 8         |  |                        |
| <b>3.</b>       | <b>Освоение методик психологической подготовки акробатов</b>  |            | <b>20</b> | <b>17</b> |  |                        |
| 3.1             | Методика непосредственной подготовки к выполнению соревновательных действий                                 |            | 4         | 9         |  |                        |
| 3.2             | Методики оценки соревновательной надежности   |            | 16        | 8         |  |                        |
| <b>4.</b>       | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                         |            | <b>4</b>  | <b>10</b> |  |                        |
| 4.1             | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке акробатов                            |            | 4         | 10        |  |                        |
| <b>5.</b>       | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |            | <b>6</b>  | <b>17</b> |  |                        |
| 5.1             | Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности на видах многоборья            |            | 6         | 17        |  |                        |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)</b>  | <b>5-6</b> | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1</b>        | <b>Организация и проведение занятий по спортивной акробатике</b>  |            | <b>24</b> | <b>12</b> |  |                        |



|                |  |            |           |           |          |                |
|----------------|--|------------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 1.1            | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной и начальной специализированной подготовки ДЮСШ по спортивной акробатике |            | 2         | 4         |          |                |
| 1.2            | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по спортивной акробатике  |            | 2         | 4         |          |                |
| 1.3            | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий спортивной акробатикой                               |            | 20        | 4         |          |                |
| <b>2.</b>      | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>  |            |           | <b>18</b> |          |                |
| 2.1            | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в спортивной акробатике            |            |           | 18        |          |                |
| <b>3.</b>      | <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>  |            | <b>20</b> | <b>14</b> |          |                |
| 3.1            | Навыки определения уровня работоспособности акробатов  |            | 10        | 8         |          |                |
| 3.2            | Хронометраж занятий по спортивной акробатике   |            | 10        | 6         |          |                |
| <b>4.</b>      | <b>Организация и проведение соревнований</b>   |            | <b>16</b> | <b>22</b> |          |                |
| 4.1            | Формирование навыков судейства в качестве арбитра на одном из видов акробатического многоборья   |            | 16        | 22        |          |                |
| <b>IV курс</b> | <b>Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)</b>   | <b>7-8</b> | <b>60</b> | <b>57</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| <b>1</b>       | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной акробатике</b>   |            | <b>20</b> | <b>15</b> |          |                |
| 1.1            | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по спортивной акробатике  |            | 8         | 5         |          |                |
| 1.2            | Сохранение и поддержание спортивной формы  |            | 8         | 5         |          |                |

|  |   |  |            |            |          |  |
|--|---|--|------------|------------|----------|--|
| 1.3  | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности  |  | 4          | 5          |          |  |
| <b>2.</b>  | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>   |  | <b>2</b>   | <b>10</b>  |          |  |
| 2.1  | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по спортивной акробатике |  | 2          | 10         |          |  |
| <b>3.</b>  | <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>   |  | <b>20</b>  | <b>10</b>  |          |  |
| 3.1  | Навыки определения уровня специализированных качеств у акробатов  |  | 20         | 10         |          |  |
| <b>4.</b>  | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |  | <b>18</b>  | <b>22</b>  |          |  |
| 4.1  | Разработка и написание положения о соревнованиях по спортивной акробатике   |  | 4          | 8          |          |  |
| 4.2  | Составление сметы на проведение соревнований по спортивной акробатике   |  | 4          | 4          |          |  |
| 4.3  | Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)   |  | 10         | 10         |          |  |
| <b>Всего: 540 часов<br/>(15 зачетных единиц)</b> |   |  | <b>240</b> | <b>291</b> | <b>9</b> |  |

#### 4.2. Ускоренная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 720 часов, 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 44 часа, самостоятельная работа студентов – 667 часов.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

| № | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|--|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Занятия семинарского типа  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
|   |  |         |  |                        |          |   |

|                 |  |            |           |            |  |                        |
|-----------------|--|------------|-----------|------------|--|------------------------|
| <b>I курс</b>   | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>  | <b>1-2</b> | <b>10</b> | <b>134</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| 1.              | Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной акробатике  |            | 2         | 34         |  |                        |
| 2.              | Формирование навыков совершенствования физических качеств акробатов  |            | 2         | 30         |  |                        |
| 3.              | Освоение методики технической подготовки акробатов   |            | 2         | 30         |  |                        |
| 4.              | Составление комплексов упражнений общефизической и оздоровительной направленности  |            | 2         | 20         |  |                        |
| 5.              | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивной акробатике  |            | 2         | 20         |  |                        |
| <b>II курс</b>  | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>  | <b>3-4</b> | <b>14</b> | <b>130</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| 1               | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия по спортивной акробатике                  |            | 2         | 30         |  |                        |
| 2.              | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки  |            | 2         | 20         |  |                        |
| 3.              | Освоение методик психологической подготовки акробатов  |            | 2         | 20         |  |                        |
| 4.              | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий   |            | 4         | 30         |  |                        |
| 5.              | Организация и проведение соревнований  |            | 4         | 30         |  |                        |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 180 часов<br/>(5 зачетных единиц)</b>  | <b>5-6</b> | <b>10</b> | <b>170</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| 1               | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной и начальной специализированной подготовки ДЮСШ по спортивной акробатике |            | 2         | 60         |  |                        |

|                |   |          |           |            |          |                |
|----------------|---|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| 2.             | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в спортивной акробатике |          | 4         | 50         |          |                |
| 3.             | Хронометраж занятий по спортивной акробатике  |          | 2         | 30         |          |                |
| 4.             | Формирование навыков судейства в качестве арбитра на одном из видов акробатического многоборья                                      |          | 2         | 30         |          |                |
| <b>IV курс</b> | <b>Всего: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>  | <b>7</b> | <b>10</b> | <b>233</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| 1              | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по спортивной акробатике                                     |          | 4         | 63         |          |                |
| 2.             | Навыки определения уровня специализированных качеств у акробатов  |          | 2         | 60         |          |                |
| 3.             | Разработка и написание положения о соревнованиях по спортивной акробатике   |          | 2         | 50         |          |                |
| 4.             | Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)   |          | 2         | 60         |          |                |
|                | <b>Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)</b>  |          | <b>44</b> | <b>667</b> | <b>9</b> |                |

### 4.3. Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 720 часов, 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 90 часов, самостоятельная работа студентов – 621 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

| № | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|--|---|
|---|--|---------|--|---|

|                |   |            | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятель-<br>ная работа | Контроль |                        |
|----------------|---|------------|---------------------------------|-----------------------------|----------|------------------------|
| <b>I курс</b>  | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>   | <b>1-2</b> | <b>10</b>                       | <b>134</b>                  |          | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1.</b>      | <b>Организация и проведение<br/>тренировочных занятий по<br/>спортивной акробатике</b>                            |            |                                 |                             |          |                        |
| 1.1            | Подготовка мест занятий по<br>спортивной акробатике и<br>изучение инструкций по<br>технике безопасности           |            | 2                               | 32                          |          |                        |
| 1.2            | Педагогические умения и<br>навыки проведения<br>подготовительной части<br>занятия по спортивной<br>акробатике     |            | 4                               | 48                          |          |                        |
| 1.3            | Содержание тренировочных<br>занятий на этапе начальной<br>подготовки  |            | 4                               | 54                          |          |                        |
| <b>II курс</b> | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>   | <b>3-4</b> | <b>16</b>                       | <b>128</b>                  |          | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1.</b>      | <b>Формирование навыков<br/>совершенствования<br/>физических качеств<br/>акробатов</b>                            |            |                                 |                             |          |                        |
| 1.1            | Профессионально-<br>педагогические навыки<br>проведения комплексов<br>упражнений общефизической<br>направленности |            | 4                               | 30                          |          |                        |
| <b>2.</b>      | <b>Освоение методики<br/>технической подготовки<br/>акробатов</b>   |            |                                 |                             |          |                        |
| 2.1            | Занятия по анализу техники<br>упражнений на видах<br>многоборья   |            | 4                               | 38                          |          |                        |
| <b>3.</b>      | <b>Разработка перспективных и<br/>оперативных планов и<br/>программ, конспектов<br/>занятий</b>                   |            |                                 |                             |          |                        |
| 3.1            | Составление комплекса<br>упражнений общефизической и<br>оздоровительной<br>направленности                         |            | 4                               | 30                          |          |                        |
| <b>4.</b>      | <b>Организация и проведение<br/>соревнований</b>  |            |                                 |                             |          |                        |

|                 |   |            |           |            |  |                        |
|-----------------|---|------------|-----------|------------|--|------------------------|
| 4.1             | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивной акробатике               |            | 4         | 30         |  |                        |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>   | <b>5-6</b> | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1</b>        | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной акробатике</b>                              |            |           |            |  |                        |
| 1.1             | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по спортивной акробатике |            | 2         | 21         |  |                        |
| 1.2             | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки                           |            | 2         | 20         |  |                        |
| 1.3             | Самоконтроль в процессе занятий спортивной акробатикой  |            | 2         | 20         |  |                        |
| <b>2.</b>       | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств акробатов</b>                                  |            |           |            |  |                        |
| 2.1             | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке |            | 2         | 20         |  |                        |
| <b>3.</b>       | <b>Освоение методик психологической подготовки акробатов</b>  |            |           |            |  |                        |
| 3.1             | Методика непосредственной подготовки к выполнению соревновательных действий                                 |            | 2         | 17         |  |                        |
| 3.2             | Методики оценки соревновательной надежности   |            | 2         | 10         |  |                        |
| <b>4.</b>       | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                         |            |           |            |  |                        |
| 4.1             | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке акробатов                            |            | 2         | 10         |  |                        |
| <b>5.</b>       | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |            |           |            |  |                        |
| 5.1             | Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности на видах многоборья            |            | 2         | 10         |  |                        |

|                |  |             |           |            |          |                        |
|----------------|--|-------------|-----------|------------|----------|------------------------|
| <b>IV курс</b> | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетных единиц)</b>   | <b>8</b>    | <b>16</b> | <b>128</b> |          | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1</b>       | <b>Организация и проведение занятий по спортивной акробатике</b>   |             |           |            |          |                        |
| 1.1            | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной и начальной специализированной подготовки ДЮСШ по спортивной акробатике |             | 2         | 18         |          |                        |
| 1.2            | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по спортивной акробатике  |             | 2         | 18         |          |                        |
| 1.3            | Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по спортивной акробатике  |             | 2         | 20         |          |                        |
| 1.4            | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий спортивной акробатикой                               |             | 2         | 19         |          |                        |
| <b>2.</b>      | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>  |             |           |            |          |                        |
| 2.1            | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в спортивной акробатике            |             | 2         | 20         |          |                        |
| <b>3.</b>      | <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>  |             |           |            |          |                        |
| 3.1            | Навыки определения уровня работоспособности акробатов  |             | 2         | 10         |          |                        |
| 3.2            | Хронометраж занятий по спортивной акробатике   |             | 2         | 10         |          |                        |
| <b>4.</b>      | <b>Организация и проведение соревнований</b>   |             |           |            |          |                        |
| 4.1            | Формирование навыков судейства в качестве арбитра на одном из видов акробатического многоборья   |             | 2         | 13         |          |                        |
| <b>V курс</b>  | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>  | <b>9-10</b> | <b>32</b> | <b>103</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b>         |
| <b>1</b>       | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной акробатике</b>   |             |           |            |          |                        |

|  |   |  |           |            |          |  |
|--|---|--|-----------|------------|----------|--|
| 1.1  | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по спортивной акробатике                             |  | 4         | 14         |          |  |
| 1.2  | Сохранение и поддержание спортивной формы   |  | 4         | 14         |          |  |
| 1.3  | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности  |  | 4         | 14         |          |  |
| <b>2.</b>  | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>   |  |           |            |          |  |
| 2.1  | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по спортивной акробатике |  | 4         | 14         |          |  |
| <b>3.</b>  | <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>   |  |           |            |          |  |
| 3.1  | Навыки определения уровня специализированных качеств у акробатов  |  | 6         | 12         |          |  |
| <b>4.</b>  | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |  |           |            |          |  |
| 4.1  | Разработка и написание положения о соревнованиях по спортивной акробатике   |  | 6         | 12         |          |  |
| 4.2  | Составление сметы на проведение соревнований по спортивной акробатике   |  | 6         | 9          |          |  |
| 4.3  | Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)   |  | 6         | 14         |          |  |
| <b>Всего: 720 часов<br/>(20 зачетных единиц)</b> |   |  | <b>90</b> | <b>621</b> | <b>9</b> |  |

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

**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 во II семестре очной, ускоренной и заочной форм обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Основы методики проведения подготовительной части тренировочного занятия по спортивной гимнастике.
2. Основы применения средств и методов в общефизической подготовке гимнастов.
3. Основы техники упражнений на дорожке.
4. Основы техники упражнений на минитрампе.
5. Основы техники упражнений на двойном минитрампе.
6. Основы техники упражнений в парных видах.
7. Основы техники упражнений в групповых видах.
8. Основы техники акробатических упражнений.
9. Основы техники выполнения опорных прыжков.
10. Основы техники упражнений на батуте.
11. Судейство соревнований в качестве младших судей на одном из видов акробатического многоборья.
12. Основы проведения современной хореографии .
13. Основы проведения хореографии (классический экзерсис).
14. Основы проведения партерной хореографии.
15. Использование танцевальных шагов при составлении композиций вольных упражнений.

**5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной, ускоренной и заочной форм обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Основы методики проведения основной части тренировочного занятия по спортивной акробатике с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
2. Основы методики проведения заключительной части тренировочного занятия по спортивной акробатике.
3. Базовые упражнения на дорожке.
4. Базовые упражнения на минитрампе.
5. Базовые упражнения на двойном минитрампе.
6. Базовые упражнения в парных видах.
7. Базовые упражнения в групповых видах.
8. Базовые упражнения на батуте.
9. «Гладкие» опорные прыжки.
10. Опорные прыжки типа «Цукахару».
11. Базовые акробатические упражнения.
12. Базовые комбинации на батуте.
13. Особенности выполнения функций судей по трудности на одном из видов многоборья.
14. Осуществление самоконтроля на занятиях по спортивной акробатике
15. Осуществление самоконтроля между занятиями по спортивной акробатике.

**5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов во VI семестре очной, ускоренной и заочной форм обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Разработка программы спортивной подготовки в спортивной акробатике на этапе начальной подготовки.

2. Разработка программы спортивной подготовки в спортивной акробатике на этапе начальной специализированной подготовки.
3. Особенности реализации программы спортивной подготовки в спортивной акробатике на этапе начальной подготовки.
4. Особенности реализации программы спортивной подготовки в спортивной акробатике на этапе начальной специализированной подготовки.
5. Навыки планирования тренировочных занятий в спортивной акробатике с учетом особенностей занимающихся на этапе начальной подготовки.
6. Навыки планирования занятий в спортивной акробатике с учетом особенностей занимающихся на этапе начальной специализированной подготовки.
7. Навыки проведения тренировочных занятий по общефизической подготовке с учетом особенностей занимающихся на этапе начальной подготовки.
8. Навыки проведения тренировочных занятий по общефизической подготовке с учетом особенностей занимающихся на этапе начальной специализированной подготовки.
9. Определение уровня работоспособности акробатов.
10. Выполнение функции арбитра по трудности при проведении соревнований по спортивной акробатике.
11. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по спортивной акробатике.
12. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в спортивной акробатике.
13. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в спортивной акробатике.
14. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в спортивной акробатике.
15. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в спортивной акробатике.

**5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения, 7 семестре ускоренной формы обучения и зачетных требований в 8 семестре заочной формы обучения:**

1. Разработка годового плана подготовки акробатов на этапе начальной подготовки.
2. Разработка годового плана подготовки акробатов на этапе начальной специализированной подготовки.
3. Разработка годового плана подготовки акробатов на этапе углубленной специализированной подготовки.
4. Разработка тренировочной программы подготовки акробатов на этапе совершенствования спортивного мастерства (кроме заочной формы).
5. Планирование тренировочных занятий в спортивной акробатике с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства (кроме заочной формы).
6. Определение уровня специализированных качеств у акробатов (кроме заочной формы).
7. Организация и проведение соревнований по спортивной акробатике.
8. Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей) (кроме заочной формы).

9. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки акробатов на этапе совершенствования спортивного мастерства (кроме заочной формы).
10. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки акробатов на этапе совершенствования спортивного мастерства (кроме заочной формы).
11. Разработка переходного периода годового плана подготовки акробатов на этапе совершенствования спортивного мастерства (кроме заочной формы).
12. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в спортивной акробатике.
13. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в спортивной акробатике.
14. Обеспечение помощи и страховки при выполнении гимнастических элементов на снарядах.
15. Диагностика свойств личности спортсмена для практикующего тренера (кроме заочной формы).

#### **5.2.5. Содержание экзаменационных требований для студентов в 10 семестре заочной формы обучения:**

1. Разработка тренировочной программы подготовки акробатов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2. Планирование тренировочных занятий в спортивной акробатике с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Определение уровня специализированных качеств у акробатов.
4. Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей).
5. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки акробатов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
6. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки акробатов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
7. Разработка переходного периода годового плана подготовки акробатов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в спортивной акробатике.
9. Обеспечение помощи и страховки при выполнении гимнастических элементов на снарядах.
10. Диагностика свойств личности спортсмена для практикующего тренера.

#### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)»**

1. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры//Под ред. Ю.К.Гавердовского, В.М.Смолевского – М., ФиС, 1979.
2. Ю.К.Гавердовский. Техника гимнастических упражнений. Пособие. – М., Терра-спорт, 2002.
3. Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин. Как готовить чемпионов. Монография. М. ФиС, 2002.
4. В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. Спортивная гимнастика. Монография. – Киев, Олимпийская литература, 1999.



|    |   |   |
|----|---|---|
|    | -Microsoft Excel<br>-Microsoft PowerPoint<br>-Microsoft Outlook | Редактор табличный,<br>Редактор деловой графики и презентаций<br>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.  |
| 3. | Adobe Acrobat DC  | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf).<br>Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 4. | WinRAR (WinZip)   | Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.   |
| 5. | Dr.Web  | Локальная антивирусная программа.<br>Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.  |

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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 и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. *Инвентарь:*

Комплект стандартных гимнастических снарядов:

- гимнастический ковер – 3 шт.;
- перекладина изменяющейся высоты – 3 шт.;
- брусья параллельные – 3 шт.;
- брусья разновысокие – 4 шт.;
- гимнастическое бревно (высокое) – 2 шт.;
- гимнастическое бревно напольное – 3 шт.;
- гимнастический козел – 4 шт.;
- гимнастический стол – 2 шт.;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 15 м – 1 шт.;

- акробатическая дорожка с рабочей частью 25 м – 2 шт.;
- гимнастические снаряды массового типа:
- гимнастические стенки (не менее 10 пролетов) – 3 шт;
- гимнастические скамейки 4 м - 20 шт;
- вертикальные канаты высотой 4 м – 3 шт;
- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи малые, средние, набивные;
- видео-класс с комплектом проекционной аппаратуры.

*Научная аппаратура:*

Комплект аппаратуры для проведения индивидуальных измерений уровня физического состояния и подготовленности испытуемых: секундомеры, измерительная лента, становой и ручной динамометры, лента Абалакова, калипетр, гониометр, напольные весы. Для проведения более точных исследований предполагается использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ.

*Оргтехника (год выпуска):*

1. DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.
2. Видеопроектор ELMOHV 110XG – 2006 г.
3. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
4. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
5. Документ камера Toshiba TLP – 2003 г.
6. Компьютер офисный СП 1 – 2007 г.
7. Многофункциональное устройство Canon MF 5750 – 2007 г.
8. Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556 – 2006 г.
9. Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1536, 15.4" – 2007 г.
10. Ноутбук RB Voyager FT 6, Pentium III – 2002 г.
11. Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.
12. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
13. Принтер Canon LPB-810 – 2001 г.
14. Принтер портативный HP DeskJet 350 – 2002 г.
15. Принтер HP DJ890 C – 1999 г.
16. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
17. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
18. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный

блок) – 2005 г.

19. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

20. Плеер DVD BVK – 2007 г.

21. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

22. Сканер EPSON Perfection V10 Photo – 2007 г.

23. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

24. Стационарный компьютер (монитор 17" Acer AL1716 Cs и системный блок) – 2007 г. – 9 шт.

25. Стационарный компьютер (монитор 19" Acer AL1916 Cs и системный блок) – 2007 г.

26. Сканер Epson Perfection V 100 Photo – 2007 г.

27. Копировальный аппарат Canon iR -1018 – 2007 г.

28. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2007 г.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Сроки проведения  | Максимальное количество баллов* |
|---|--|---|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий  | Весь период   | 10                              |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Подготовка мест занятий по спортивной акробатике и изучение инструкций по технике безопасности.<br>2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части тренировочного занятия по спортивной акробатике<br>3. Проведение тренировочного занятия с использованием средств начальной подготовки.<br>4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений общефизической направленности<br>5. Занятия по анализу техники гимнастических упражнений на снарядах<br>6. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивной акробатике | 1-2 недели<br>3-4 недели<br>5-8 недели<br>9-13 недели<br>14-15 и 20-25 недели<br>26-30 недели<br>31-35 недели | 5<br>5<br>10<br>10<br>10<br>10  |
| 3 | Микрозачет по специальной физической подготовке  | 42 неделя   | 20                              |
| 4 | Сдача зачета ( <b>промежуточный контроль</b> )   | 43-44 недели  | 20                              |
|   | Всего:   |   | 100                             |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |



### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом с оценкой**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля  | Сроки проведения  | Максимальное количество Баллов         |
|---|---|---|--|
| 1 | Посещение занятий   | Весь период   | 10                                     |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения основной части занятия по спортивной акробатике.<br>2. Педагогические умения и навыки проведения заключительной части занятия по спортивной акробатике.<br>3. Проведение тренировочного занятия по программе этапа начальной специализированной подготовки<br>4. Самоконтроль в процессе занятий спортивной акробатикой.<br>5. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений по специальной физической подготовке.<br>6. Проведение занятия по хореографии.<br>7. Проведение хореографии на ковре.<br>8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности на одном из видов многоборья. | 1-8 недели<br>9-10 недели<br>11-15 недели<br>16-17 недели<br>18-21 недели<br>22-33 недели<br>34-35 недели<br>36-39 недели | 5<br>5<br>10<br>5<br>10<br>5<br>5<br>5 |
| 3 | Микрозачет по специальной физической подготовке   | 39 неделя   | 20                                     |
| 4 | Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )   | 45 неделя   | 20                                     |
|   | Всего:  |   | 100                                    |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Сроки проведения  | Максимальное количество баллов*                              |
|---|--|---|--|
| 1 | Посещение занятий  | Весь период   | 10   |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по спортивной акробатике<br>2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по спортивной акробатике<br>3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий спортивной акробатикой<br>4. Навыки определения уровня работоспособности акробатов.<br>5. Хронометраж тренировочного занятия по спортивной акробатике.<br>6. Формирование навыков судейства в качестве арбитров на одном из видов многоборья. | 3-12 недели<br><br>13-15 недели<br><br>Весь период<br><br>24-26 недели<br><br>27 неделя<br><br>35-36 недели | 10<br><br>5<br><br>10<br><br>10<br><br>5<br><br>10<br><br>10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке  | 38 неделя   | 10   |
| 4 | Сдача зачета ( <b>промежуточный контроль</b> )   | 44-45 недели  | 20   |
|   | Всего:   |   | 100  |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом с оценкой**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля  | Сроки проведения  | Максимальное количество баллов*        |
|---|---|---|--|
| 1 | Посещение занятий   | Весь период   | 10                                     |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по спортивной акробатике.<br>2. Сохранение и поддержание спортивной формы<br>3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности<br>4. Проведение тренировочного занятия на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства.<br>5. Навыки определения уровня специализированных качеств у акробатов.<br>6. Организация и проведение соревнований.<br>7. Организация и проведение фестиваля гимнастики.<br>8. Проведение диагностики психофизиологических особенностей | 1-7 недели<br>8-15 недели<br>16-20 недели<br>21-24 недели<br>25-28 недели<br>29-30 недели<br>31-33 недели<br>34-38 недели | 10<br>10<br>5<br>5<br>5<br>5<br>5<br>5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке   | 39 неделя   | 10                                     |
| 4 | Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )   | 40 неделя   | 30                                     |
|   | Всего:  |   | 100                                    |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5                          |
| 3 | Презентация по теме пропущенного занятия        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной формы обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля  | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий   | 10                              |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Подготовка мест занятий по спортивной акробатике и изучение инструкций по технике безопасности.<br>2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части тренировочного занятия по спортивной акробатике.<br>3. Проведение тренировочного занятия с использованием средств начальной подготовки.<br>4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений общефизической направленности<br>5. Занятия по анализу техники гимнастических упражнений на снарядах<br>6. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивной акробатике | 5<br>5<br>10<br>10<br>10<br>10  |
| 3 | Микрозачет по специальной физической подготовке   | 20                              |
| 4 | Сдача зачета ( <b>промежуточный контроль</b> )  | 20                              |
|   | Всего:  | 100                             |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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



занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной формы обучения*

### V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля  | Максимальное количество Баллов         |
|---|---|--|
| 1 | Посещение занятий   | 10                                     |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения основной части занятия по спортивной акробатике.<br>2. Педагогические умения и навыки проведения заключительной части занятия по спортивной акробатике.<br>3. Проведение тренировочного занятия по программе этапа начальной специализированной подготовки<br>4. Самоконтроль в процессе занятий спортивной акробатикой.<br>5. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений по специальной физической подготовке.<br>6. Проведение занятия по хореографии.<br>7. Проведение хореографии на ковре.<br>8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности на одном из видов акробатики. | 5<br>5<br>10<br>5<br>5<br>5<br>5<br>10 |
| 3 | Микрозачет по специальной физической подготовке   | 20                                     |
| 4 | Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )   | 20                                     |
|   | Всего:  | 100                                    |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной формы обучения*

### VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное количество баллов*      |
|---|--|--------------------------------------|
| 1 | Посещение занятий  | 10                                   |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по спортивной акробатике<br>2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по спортивной акробатике.<br>3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий спортивной акробатикой<br>4. Навыки определения уровня работоспособности акробатов.<br>5. Хронометраж тренировочного занятия по спортивной акробатике<br>6. Формирование навыков судейства в качестве арбитров на одном из видов многоборья. | 10<br>5<br>10<br>10<br>5<br>10<br>10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке  | 10                                   |
| 4 | Сдача зачета ( <b>промежуточный контроль</b> )   | 20                                   |
|   | Всего:   | 100                                  |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное количество баллов*        |
|---|--|--|
| 1 | Посещение занятий  | 10                                     |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по спортивной акробатике.<br>2. Сохранение и поддержание спортивной формы.<br>3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности<br>4. Проведение тренировочного занятия на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства.<br>5. Навыки определения уровня специализированных качеств у акробатов.<br>6. Организация и проведение соревнований.<br>7. Организация и проведение фестиваля гимнастики.<br>8. Проведение диагностики психофизиологических особенностей | 10<br>10<br>5<br>5<br>5<br>5<br>5<br>5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке  | 10                                     |
| 4 | Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )  | 30                                     |
|   | Всего:   | 100                                    |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5                          |
| 3 | Презентация по теме пропущенного занятия        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное количество баллов* |
|---|--|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий  | 10                              |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Подготовка мест занятий по спортивной акробатике и изучение инструкций по технике безопасности.<br>2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части тренировочного занятия по спортивной акробатике<br>3. Проведение тренировочного занятия с использованием средств начальной подготовки.<br>4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений общефизической направленности<br>5. Занятия по анализу техники гимнастических упражнений на снарядах<br>6. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивной акробатике | 5<br>5<br>10<br>10<br>10<br>10  |
| 3 | Микрозачет по специальной физической подготовке  | 20                              |
| 4 | Сдача зачета ( <b>промежуточный контроль</b> )   | 20                              |
|   | Всего:   | 100                             |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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



занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### VIII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное количество Баллов         |
|---|--|--|
| 1 | Посещение занятий  | 10                                     |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения основной части занятия по спортивной акробатике<br>2. Педагогические умения и навыки проведения заключительной части занятия по спортивной акробатике.<br>3. Проведение тренировочного занятия по программе этапа начальной специализированной подготовки<br>4. Самоконтроль в процессе занятий спортивной акробатикой.<br>5. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений по специальной физической подготовке.<br>6. Проведение занятия по хореографии.<br>7. Проведение хореографии на ковре.<br>8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности на одном из видов акробатики. | 5<br>5<br>10<br>5<br>5<br>5<br>5<br>10 |
| 3 | Микрозачет по специальной физической подготовке  | 20                                     |
| 4 | Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )  | 20                                     |
|   | Всего:   | 100                                    |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### IX. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное количество баллов*      |
|---|--|--------------------------------------|
| 1 | Посещение занятий  | 10                                   |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки ДЮСШ по спортивной акробатике<br>2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по спортивной акробатике<br>3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по спортивной акробатике.<br>4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий спортивной акробатикой<br>5. Навыки определения уровня работоспособности акробатов.<br>6. Хронометраж тренировочного занятия по спортивной акробатике.<br>7. Формирование навыков судейства в качестве арбитров на одном из видов многоборья. | 10<br>10<br>5<br>10<br>5<br>10<br>10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке  | 10                                   |
| 4 | Сдача зачета ( <b>промежуточный контроль</b> )   | 20                                   |
|   | Всего:   | 100                                  |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом с оценкой**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 - 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля  | Максимальное количество баллов*      |
|---|---|--------------------------------------|
| 1 | Посещение занятий   | 10                                   |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с учебно-тренировочными группами ДЮСШ по спортивной акробатике<br>2. Сохранение и поддержание спортивной формы<br>3. Навыки определения уровня специализированных качеств у акробатов.<br>4. Организация и проведение соревнований.<br>5. Разработка годового плана подготовки акробатов на этапе начальной подготовки.<br>6. Разработка годового плана подготовки акробатов на этапе начальной специализированной подготовки.<br>7. Разработка годового плана подготовки акробатов на этапе углубленной специализированной подготовки. | 10<br>10<br>5<br>10<br>5<br>10<br>10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке   | 10                                   |
| 4 | Сдача зачет ( <b>рубежный контроль</b> )  | 20                                   |
|   | Всего:  | 100                                  |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное количество баллов*    |
|---|--|------------------------------------|
| 1 | Посещение занятий  | 10                                 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по спортивной акробатике.<br>2. Сохранение и поддержание спортивной формы<br>3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности<br>4. Проведение тренировочного занятия на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства.<br>5. Навыки определения уровня специализированных качеств у акробатов.<br>6. Организация и проведение фестиваля гимнастики.<br>7. Проведение диагностики психофизиологических особенностей личности акробата | 10<br>10<br>5<br>5<br>5<br>10<br>5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке  | 10                                 |
| 4 | Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )  | 30                                 |
|   | Всего:   | 100                                |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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



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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная  
акробатика)»**

Направление подготовки/специальность: Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*  
2018 г.

Год набора

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 20 зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по спортивной акробатике и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– 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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

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

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

– способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

– способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15).

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

## Очная форма обучения

| №                  | Разделы (модули)<br>дисциплины<br>«Спортивно-педагогическое<br>совершенствование<br>(спортивная акробатика)» | Семестр    | Виды учебной<br>работы, включая<br>самостоятельную<br>работу студентов<br>и трудоемкость (в<br>часах) |                            |          | Форма<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|--------------------|--|------------|---|----------------------------|----------|--|
|                    |  |            | Занятия<br>семинарского<br>типа   | Самостоятельн<br>ая работа | Контроль |  |
| <b>I<br/>курс</b>  | <b>Всего: 162 часа<br/>(5 зачетных единиц)</b>   | <b>1-2</b> | <b>60</b>   | <b>102</b>                 |          | <b>Зачет с оценкой</b>                                 |
| 1.                 | Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной акробатике                                      |            | 16  | 49                         |          |  |
| 2.                 | Формирование навыков совершенствования физических качеств акробатов  |            | 14  | 14                         |          |  |
| 3.                 | Освоение методики технической подготовки акробатов   |            | 14  | 14                         |          |  |
| 4.                 | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности                             |            | 12  | 14                         |          |  |
| 5.                 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивной акробатике                |            | 12  | 11                         |          |  |
| <b>II<br/>курс</b> | <b>Всего: 126 часов<br/>(4 зачетные единицы)</b>   | <b>3-4</b> | <b>60</b>   | <b>66</b>                  |          | <b>Зачет с оценкой</b>                                 |
| 1                  | Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной акробатике                                      |            | 20  | 14                         |          |  |
| 2.                 | Формирование навыков совершенствования физических качеств акробатов  |            | 10  | 8                          |          |  |
| 3.                 | Освоение методик психологической подготовки акробатов  |            | 20  | 17                         |          |  |
| 4.                 | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий                                 |            | 4   | 10                         |          |  |

|  |  |            |            |            |          |                        |
|--|--|------------|------------|------------|----------|------------------------|
| 5.   | Организация и проведение соревнований  |            | 6          | 17         |          |                        |
| <b>III курс</b>                              | <b>Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)</b>                                 | <b>5-6</b> | <b>60</b>  | <b>66</b>  |          | <b>Зачет с оценкой</b> |
| 1  | Организация и проведение занятий по спортивной акробатике                    |            | 24         | 12         |          |                        |
| 2.   | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий |            |            | 18         |          |                        |
| 3.   | Управление процессом спортивной подготовки                                   |            | 20         | 14         |          |                        |
| 4.   | Организация и проведение соревнований  |            | 16         | 22         |          |                        |
| <b>IV курс</b>                               | <b>Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)</b>                                 | <b>7-8</b> | <b>60</b>  | <b>57</b>  | <b>9</b> | <b>Экзамен</b>         |
| 1  | Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной акробатике      |            | 20         | 15         |          |                        |
| 2.   | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий |            | 2          | 10         |          |                        |
| 3.   | Управление процессом спортивной подготовки                                   |            | 20         | 10         |          |                        |
| 4.   | Организация и проведение соревнований  |            | 18         | 22         |          |                        |
| <b>Всего: 540 часов (15 зачетных единиц)</b> |  |            | <b>240</b> | <b>291</b> | <b>9</b> |                        |

### Ускоренная форма обучения

| №             | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» | Семестр    | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------|--|------------|--|------------------------|----------|---|
|               |  |            | Занятия семинарского типа  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>I курс</b> | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>  | <b>1-2</b> | <b>10</b>  | <b>134</b>             |          | <b>Зачет с оценкой</b>                        |
| 1.            | Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной акробатике                          |            | 2  | 34                     |          |   |

|                 |  |            |           |            |  |                        |
|-----------------|--|------------|-----------|------------|--|------------------------|
| 2.              | Формирование навыков совершенствования физических качеств акробатов  |            | 2         | 30         |  |                        |
| 3.              | Освоение методики технической подготовки акробатов   |            | 2         | 30         |  |                        |
| 4.              | Составление комплексов упражнений общефизической и оздоровительной направленности  |            | 2         | 20         |  |                        |
| 5.              | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивной акробатике  |            | 2         | 20         |  |                        |
| <b>II курс</b>  | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>  | <b>3-4</b> | <b>14</b> | <b>130</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| 1               | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия по спортивной акробатике                  |            | 2         | 30         |  |                        |
| 2.              | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки  |            | 2         | 20         |  |                        |
| 3.              | Освоение методик психологической подготовки акробатов  |            | 2         | 20         |  |                        |
| 4.              | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий   |            | 4         | 30         |  |                        |
| 5.              | Организация и проведение соревнований  |            | 4         | 30         |  |                        |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>  | <b>5-6</b> | <b>10</b> | <b>170</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| 1               | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной и начальной специализированной подготовки ДЮСШ по спортивной акробатике |            | 2         | 60         |  |                        |
| 2.              | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в спортивной акробатике            |            | 4         | 50         |  |                        |
| 3.              | Хронометраж занятий по спортивной акробатике   |            | 2         | 30         |  |                        |

|  |   |            |           |            |          |                |
|--|---|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 4.   | Формирование навыков судейства в качестве арбитра на одном из видов акробатического многоборья  |            | 2         | 30         |          |                |
| <b>IV курс</b>                               | <b>Всего: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>  | <b>7-8</b> | <b>10</b> | <b>233</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| 1  | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по спортивной акробатике |            | 4         | 63         |          |                |
| 2.   | Навыки определения уровня специализированных качеств у акробатов                                |            | 2         | 60         |          |                |
| 3.   | Разработка и написание положения о соревнованиях по спортивной акробатике                       |            | 2         | 50         |          |                |
| 4.   | Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)                       |            | 2         | 60         |          |                |
| <b>Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)</b> |   |            | <b>44</b> | <b>667</b> | <b>9</b> |                |

### Заочная форма обучения

| №               | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная акробатика)» | Семестр      | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |                        |
|-----------------|--|--------------|--|------------------------|---|------------------------|
|                 |  |              | Занятия семинарского типа  | Самостоятельная работа | Контроль                                      |                        |
| <b>I курс</b>   | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>  | <b>1, 2</b>  | <b>10</b>  | <b>134</b>             |   | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>II курс</b>  | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>  | <b>3, 4</b>  | <b>16</b>  | <b>128</b>             |   | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>  | <b>5, 6</b>  | <b>16</b>  | <b>128</b>             |   | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>IV курс</b>  | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>  | <b>7, 8</b>  | <b>16</b>  | <b>128</b>             |   | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>V курс</b>   | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>  | <b>9, 10</b> | <b>32</b>  | <b>103</b>             | <b>9</b>                                      | <b>Экзамен</b>         |

|  |  |           |            |          |  |
|--|--|-----------|------------|----------|--|
| <b>Всего: 720 часов<br/>(20 зачетных единиц)</b> |  | <b>90</b> | <b>621</b> | <b>9</b> |  |
|--|--|-----------|------------|----------|--|



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная/заочная* Год

набора 2018 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.

Составители:

Гавердовский Юрий Константинович, д.п.н., профессор кафедры ТИМ гимнастики;

Михалина Галина Михайловна, к.п.н., доцент кафедры ТИМ гимнастики;

Парахин Виктор Александрович, к.п.н., доцент кафедры ТИМ гимнастики;

Лубшев Михаил Александрович, доцент кафедры ТИМ гимнастики

Рецензент:

Цыганков Э. С. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ.

**1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)»** – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по спортивной гимнастике и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области спортивной гимнастики.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, 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.. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                           |                        |
|------------------|---|--|---------------------------|------------------------|
|                  | Наименование  | Очная форма обучения                           | Ускоренная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 2   | 3  | 4                         | 5                      |
| ОПК-2            | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения средств и методов в подготовительной части тренировочных занятий по спортивной гимнастике;</li> <li>– методику применения средств в общефизической подготовке гимнастов.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять средств и методов в подготовительной части тренировочных занятий по спортивной гимнастике;</li> <li>– применять средства в общефизической подготовке гимнастов.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений в подготовительной части тренировочного занятия по спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры;</li> <li>– навыками использования средств в общефизической подготовке гимнастов.</li> </ul> | 1-2  | 1-2                       | 2, 3 и 4               |
|                  | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения средств и методов в основной и заключительной частей тренировочных занятий по спортивной гимнастике.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять средства и методы в основной и заключительной частей занятия по спортивной гимнастике.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений в основной и заключительной частей тренировочного занятия по спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.</li> </ul>   | 3-4  | 3-4                       | 5-6                    |

|              |   |     |     |          |
|--------------|---|-----|-----|----------|
| <b>ОПК-3</b> | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в спортивной гимнастике на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>навыками планирования и проведения тренировочных занятий в спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки.</li> </ul>       | 5-6 | 5-6 | 7-8      |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в спортивной гимнастике на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>навыками планирования и проведения тренировочных занятий в спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul> | 7-8 | 7   | 9-10     |
| <b>ОПК-5</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы техники выполнения соревновательных упражнений в спортивной гимнастике</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать технику выполнения упражнений на различных видах гимнастического многоборья</li> </ul>   | 1-2 | 1-2 | 2, 3 и 4 |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать композицию упражнений на различных видах гимнастического многоборья.</li> </ul>   | 3-4 | 3-4 | 5-6      |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня работоспособности гимнастов различного возраста.</li> </ul>   | 5-6 | 5-6 | 7-8      |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения уровня специализированных качеств у гимнастов различного возраста</li> </ul>   | 7-8 | 7   | 9-10     |
| <b>ОПК-8</b> | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции младших судей по спортивной гимнастике.</li> </ul>  | 1-2 | 1-2 | 2, 3 и 4 |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по спортивной гимнастике</li> </ul>  | 3-4 | 3-4 | 5-6      |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения соревнований по спортивной гимнастике</li> </ul>  | 5-6 | 5-6 | 7-8      |
| <b>ПК-10</b> | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в спортивной гимнастике</li> </ul>  | 5-6 | 5-6 | 7-8      |

|              |  |     |     |          |
|--------------|--|-----|-----|----------|
| <b>ПК-11</b> | <i>Уметь:</i><br>– разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в спортивной гимнастике   | 5-6 | 5-6 | 7-8      |
|              | <i>Владеть:</i><br>– навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по спортивной гимнастике                          | 7-8 | 7   | 9-10     |
| <b>ПК-14</b> | <i>Уметь:</i><br>– владеть техникой исполнения упражнений спортивной гимнастики  | 1-2 | 1-2 | 2, 3 и 4 |
|              | <i>Владеть:</i><br>– умением составлять композиции соревновательных упражнений по спортивной гимнастике  | 3-4 | 3-4 | 5-6      |
|              | <i>Владеть:</i><br>– умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий спортивной гимнастикой                         | 5-6 | 5-6 | 7-8      |
| <b>ПК-15</b> | <i>Уметь:</i><br>– осуществлять самоконтроль на занятиях по спортивной гимнастике.   | 3-4 | 3-4 | 5-6      |
|              | <i>Владеть:</i><br>– умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности<br>– оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности. | 7-8 | 7   | 9-10     |

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

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 540 часов, 15 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

| №      | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------|--|---------|--|------------------------|----------|---|
|        |  |         | Занятия семинарского типа  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| I курс | Всего: 162 часа (5 зачетных единиц)  | 1-2     | 60   | 102                    |          | Зачет с оценкой                               |

|                |  |            |           |           |  |                        |
|----------------|--|------------|-----------|-----------|--|------------------------|
| <b>1.</b>      | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной гимнастике</b>                       |            | <b>16</b> | <b>49</b> |  |                        |
| 1.1            | Подготовка мест занятий по спортивной гимнастике и изучение инструкций по технике безопасности       |            | 6         | 8         |  |                        |
| 1.2            | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по спортивной гимнастике    |            |           | 10        |  |                        |
| 1.3            | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки                                       |            | 6         | 31        |  |                        |
| <b>2.</b>      | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов</b>                           |            | <b>14</b> | <b>14</b> |  |                        |
| 2.1            | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности |            | 14        | 14        |  |                        |
| <b>3.</b>      | <b>Освоение методики технической подготовки гимнастов</b>  |            | <b>14</b> | <b>14</b> |  |                        |
| 3.1            | Занятия по анализу техники упражнений на видах многоборья  |            | 10        | 14        |  |                        |
| <b>4.</b>      | <b>Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности</b>              |            | <b>12</b> | <b>14</b> |  |                        |
| 4.1            | Организация и проведение соревнований  |            | 12        | 14        |  |                        |
| <b>5.</b>      | <b>Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивной гимнастике</b> |            | <b>12</b> | <b>11</b> |  |                        |
| 5.1            | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности                     |            | 12        | 11        |  |                        |
| <b>II курс</b> | <b>Всего:126 часов (4 зачетные единицы)</b>  | <b>3-4</b> | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1</b>       | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной гимнастике</b>                       |            | <b>20</b> | <b>14</b> |  |                        |

|                 |   |            |           |           |  |                        |
|-----------------|---|------------|-----------|-----------|--|------------------------|
| 1.1             | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по спортивной гимнастике |            | 4         | 8         |  |                        |
| 1.2             | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки                           |            | 10        | 2         |  |                        |
| 1.3             | Самоконтроль в процессе занятий спортивной гимнастикой  |            | 6         | 4         |  |                        |
| <b>2.</b>       | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов</b>                                  |            | <b>10</b> | <b>8</b>  |  |                        |
| 2.1             | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке |            | 10        | 8         |  |                        |
| <b>3.</b>       | <b>Освоение методик психологической подготовки гимнастов</b>  |            | <b>20</b> | <b>17</b> |  |                        |
| 3.1             | Методика непосредственной подготовки к выполнению соревновательных действий                                 |            | 4         | 9         |  |                        |
| 3.2             | Методики оценки соревновательной надежности   |            | 16        | 8         |  |                        |
| <b>4.</b>       | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                         |            | <b>4</b>  | <b>10</b> |  |                        |
| 4.1             | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке гимнастов                            |            | 4         | 10        |  |                        |
| <b>5.</b>       | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |            | <b>6</b>  | <b>17</b> |  |                        |
| 5.1             | Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности на видах многоборья            |            | 6         | 17        |  |                        |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)</b>  | <b>5-6</b> | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1</b>        | <b>Организация и проведение занятий по спортивной гимнастике</b>  |            | <b>24</b> | <b>12</b> |  |                        |



|                |  |            |           |           |          |                |
|----------------|--|------------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 1.1            | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной и начальной специализированной подготовки ДЮСШ по спортивной гимнастике |            | 2         | 4         |          |                |
| 1.2            | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по спортивной гимнастике  |            | 2         | 4         |          |                |
| 1.3            | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий спортивной гимнастикой                               |            | 20        | 4         |          |                |
| <b>2.</b>      | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>  |            |           | <b>18</b> |          |                |
| 2.1            | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в спортивной гимнастике            |            |           | 18        |          |                |
| <b>3.</b>      | <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>  |            | <b>20</b> | <b>14</b> |          |                |
| 3.1            | Навыки определения уровня работоспособности гимнастов  |            | 10        | 8         |          |                |
| 3.2            | Хронометраж занятий по спортивной гимнастике   |            | 10        | 6         |          |                |
| <b>4.</b>      | <b>Организация и проведение соревнований</b>   |            | <b>16</b> | <b>22</b> |          |                |
| 4.1            | Формирование навыков судейства в качестве арбитра на одном из видов гимнастического многоборья   |            | 16        | 22        |          |                |
| <b>IV курс</b> | <b>Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)</b>   | <b>7-8</b> | <b>60</b> | <b>57</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| <b>1</b>       | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной гимнастике</b>   |            | <b>20</b> | <b>15</b> |          |                |
| 1.1            | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по спортивной гимнастике  |            | 8         | 5         |          |                |
| 1.2            | Сохранение и поддержание спортивной формы  |            | 8         | 5         |          |                |

|  |   |  |            |            |          |  |
|--|---|--|------------|------------|----------|--|
| 1.3  | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности  |  | 4          | 5          |          |  |
| <b>2.</b>  | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>   |  | <b>2</b>   | <b>10</b>  |          |  |
| 2.1  | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по спортивной гимнастике |  | 2          | 10         |          |  |
| <b>3.</b>  | <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>   |  | <b>20</b>  | <b>10</b>  |          |  |
| 3.1  | Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов  |  | 20         | 10         |          |  |
| <b>4.</b>  | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |  | <b>18</b>  | <b>22</b>  |          |  |
| 4.1  | Разработка и написание положения о соревнованиях по спортивной гимнастике   |  | 4          | 8          |          |  |
| 4.2  | Составление сметы на проведение соревнований по спортивной гимнастике   |  | 4          | 4          |          |  |
| 4.3  | Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)   |  | 10         | 10         |          |  |
| <b>Всего: 540 часов<br/>(15 зачетных единиц)</b> |   |  | <b>240</b> | <b>291</b> | <b>9</b> |  |

#### 4.2. Ускоренная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 720 часов, 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 44 часа, самостоятельная работа студентов – 667 часов.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

| № | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|--|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Занятия семинарского типа  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
|   |  |         |  |                        |          |   |

|                 |  |            |           |            |  |                        |
|-----------------|--|------------|-----------|------------|--|------------------------|
| <b>I курс</b>   | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>  | <b>1-2</b> | <b>10</b> | <b>134</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| 1.              | Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной гимнастике  |            | 2         | 34         |  |                        |
| 2.              | Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов  |            | 2         | 30         |  |                        |
| 3.              | Освоение методики технической подготовки гимнастов   |            | 2         | 30         |  |                        |
| 4.              | Составление комплексов упражнений общефизической и оздоровительной направленности  |            | 2         | 20         |  |                        |
| 5.              | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивной гимнастике  |            | 2         | 20         |  |                        |
| <b>II курс</b>  | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>  | <b>3-4</b> | <b>14</b> | <b>130</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| 1               | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия по спортивной гимнастике                  |            | 2         | 30         |  |                        |
| 2.              | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки  |            | 2         | 20         |  |                        |
| 3.              | Освоение методик психологической подготовки гимнастов  |            | 2         | 20         |  |                        |
| 4.              | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий   |            | 4         | 30         |  |                        |
| 5.              | Организация и проведение соревнований  |            | 4         | 30         |  |                        |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 180 часов<br/>(5 зачетных единиц)</b>  | <b>5-6</b> | <b>10</b> | <b>170</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| 1               | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной и начальной специализированной подготовки ДЮСШ по спортивной гимнастике |            | 2         | 60         |  |                        |

|                |   |          |           |            |          |                |
|----------------|---|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| 2.             | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в спортивной гимнастике |          | 4         | 50         |          |                |
| 3.             | Хронометраж занятий по спортивной гимнастике  |          | 2         | 30         |          |                |
| 4.             | Формирование навыков судейства в качестве арбитра на одном из видов гимнастического многоборья                                      |          | 2         | 30         |          |                |
| <b>IV курс</b> | <b>Всего: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>  | <b>7</b> | <b>10</b> | <b>233</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| 1              | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по спортивной гимнастике                                     |          | 4         | 63         |          |                |
| 2.             | Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов  |          | 2         | 60         |          |                |
| 3.             | Разработка и написание положения о соревнованиях по спортивной гимнастике   |          | 2         | 50         |          |                |
| 4.             | Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)   |          | 2         | 60         |          |                |
|                | <b>Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)</b>  |          | <b>44</b> | <b>667</b> | <b>9</b> |                |

### 4.3. Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 720 часов, 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 90 часов, самостоятельная работа студентов – 621 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

| № | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|--|---|
|---|--|---------|--|---|

|                |   |            | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятель-<br>ная работа | Контроль |                        |
|----------------|---|------------|---------------------------------|-----------------------------|----------|------------------------|
| <b>I курс</b>  | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>   | <b>1-2</b> | <b>10</b>                       | <b>134</b>                  |          | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1.</b>      | <b>Организация и проведение<br/>тренировочных занятий по<br/>спортивной гимнастике</b>                            |            |                                 |                             |          |                        |
| 1.1            | Подготовка мест занятий по<br>спортивной гимнастике и<br>изучение инструкций по<br>технике безопасности           |            | 2                               | 32                          |          |                        |
| 1.2            | Педагогические умения и<br>навыки проведения<br>подготовительной части<br>занятия по спортивной<br>гимнастике     |            | 4                               | 48                          |          |                        |
| 1.3            | Содержание тренировочных<br>занятий на этапе начальной<br>подготовки  |            | 4                               | 54                          |          |                        |
| <b>II курс</b> | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>   | <b>3-4</b> | <b>16</b>                       | <b>128</b>                  |          | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1.</b>      | <b>Формирование навыков<br/>совершенствования<br/>физических качеств<br/>гимнастов</b>                            |            |                                 |                             |          |                        |
| 1.1            | Профессионально-<br>педагогические навыки<br>проведения комплексов<br>упражнений общефизической<br>направленности |            | 4                               | 30                          |          |                        |
| <b>2.</b>      | <b>Освоение методики<br/>технической подготовки<br/>гимнастов</b>   |            |                                 |                             |          |                        |
| 2.1            | Занятия по анализу техники<br>упражнений на видах<br>многоборья   |            | 4                               | 38                          |          |                        |
| <b>3.</b>      | <b>Разработка перспективных и<br/>оперативных планов и<br/>программ, конспектов<br/>занятий</b>                   |            |                                 |                             |          |                        |
| 3.1            | Составление комплекса<br>упражнений общефизической и<br>оздоровительной<br>направленности                         |            | 4                               | 30                          |          |                        |
| <b>4.</b>      | <b>Организация и проведение<br/>соревнований</b>  |            |                                 |                             |          |                        |

|                 |   |            |           |            |  |                        |
|-----------------|---|------------|-----------|------------|--|------------------------|
| 4.1             | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивной гимнастике               |            | 4         | 30         |  |                        |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>   | <b>5-6</b> | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1</b>        | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной гимнастике</b>                              |            |           |            |  |                        |
| 1.1             | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по спортивной гимнастике |            | 2         | 21         |  |                        |
| 1.2             | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки                           |            | 2         | 20         |  |                        |
| 1.3             | Самоконтроль в процессе занятий спортивной гимнастикой  |            | 2         | 20         |  |                        |
| <b>2.</b>       | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов</b>                                  |            |           |            |  |                        |
| 2.1             | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке |            | 2         | 20         |  |                        |
| <b>3.</b>       | <b>Освоение методик психологической подготовки гимнастов</b>  |            |           |            |  |                        |
| 3.1             | Методика непосредственной подготовки к выполнению соревновательных действий                                 |            | 2         | 17         |  |                        |
| 3.2             | Методики оценки соревновательной надежности   |            | 2         | 10         |  |                        |
| <b>4.</b>       | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                         |            |           |            |  |                        |
| 4.1             | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке гимнастов                            |            | 2         | 10         |  |                        |
| <b>5.</b>       | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |            |           |            |  |                        |
| 5.1             | Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности на видах многоборья            |            | 2         | 10         |  |                        |

|                |  |             |           |            |          |                        |
|----------------|--|-------------|-----------|------------|----------|------------------------|
| <b>IV курс</b> | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетных единиц)</b>   | <b>8</b>    | <b>16</b> | <b>128</b> |          | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1</b>       | <b>Организация и проведение занятий по спортивной гимнастике</b>   |             |           |            |          |                        |
| 1.1            | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной и начальной специализированной подготовки ДЮСШ по спортивной гимнастике |             | 2         | 18         |          |                        |
| 1.2            | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по спортивной гимнастике  |             | 2         | 18         |          |                        |
| 1.3            | Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по спортивной гимнастике  |             | 2         | 20         |          |                        |
| 1.4            | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий спортивной гимнастикой                               |             | 2         | 19         |          |                        |
| <b>2.</b>      | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>  |             |           |            |          |                        |
| 2.1            | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в спортивной гимнастике            |             | 2         | 20         |          |                        |
| <b>3.</b>      | <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>  |             |           |            |          |                        |
| 3.1            | Навыки определения уровня работоспособности гимнастов  |             | 2         | 10         |          |                        |
| 3.2            | Хронометраж занятий по спортивной гимнастике   |             | 2         | 10         |          |                        |
| <b>4.</b>      | <b>Организация и проведение соревнований</b>   |             |           |            |          |                        |
| 4.1            | Формирование навыков судейства в качестве арбитра на одном из видов гимнастического многоборья   |             | 2         | 13         |          |                        |
| <b>V курс</b>  | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>  | <b>9-10</b> | <b>32</b> | <b>103</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b>         |
| <b>1</b>       | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной гимнастике</b>   |             |           |            |          |                        |

|  |   |  |           |            |          |  |
|--|---|--|-----------|------------|----------|--|
| 1.1  | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по спортивной гимнастике                             |  | 4         | 14         |          |  |
| 1.2  | Сохранение и поддержание спортивной формы   |  | 4         | 14         |          |  |
| 1.3  | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности  |  | 4         | 14         |          |  |
| <b>2.</b>  | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>   |  |           |            |          |  |
| 2.1  | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по спортивной гимнастике |  | 4         | 14         |          |  |
| <b>3.</b>  | <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>   |  |           |            |          |  |
| 3.1  | Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов  |  | 6         | 12         |          |  |
| <b>4.</b>  | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |  |           |            |          |  |
| 4.1  | Разработка и написание положения о соревнованиях по спортивной гимнастике   |  | 6         | 12         |          |  |
| 4.2  | Составление сметы на проведение соревнований по спортивной гимнастике   |  | 6         | 9          |          |  |
| 4.3  | Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)   |  | 6         | 14         |          |  |
| <b>Всего: 720 часов<br/>(20 зачетных единиц)</b> |   |  | <b>90</b> | <b>621</b> | <b>9</b> |  |

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

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

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



**5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во II семестре очной, ускоренной и заочной форм обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Основы методики проведения подготовительной части тренировочного занятия по спортивной гимнастике.
2. Основы применения средств и методов в общефизической подготовке гимнастов.
3. Основы техники упражнений на перекладине.
4. Основы техники упражнений на коне-махи.
5. Основы техники упражнений на брусьях.
6. Основы техники упражнений на бревне.
7. Основы техники упражнений на разновысоких брусьях.
8. Основы техники акробатических упражнений.
9. Основы техники выполнения опорных прыжков.
10. Основы техники упражнений на кольцах.
11. Судейство соревнований в качестве младших судей на одном из видов гимнастического многоборья.
12. Основы проведения хореографии на бревне.
13. Основы проведения хореографии (классический экзерсис).
14. Основы проведения партерной хореографии.
15. Использование танцевальных шагов при составлении композиций вольных упражнений у женщин.

**5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной, ускоренной и заочной форм обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Основы методики проведения основной части тренировочного занятия по спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
2. Основы методики проведения заключительной части тренировочного занятия по спортивной гимнастике.
3. Базовые упражнения на брусьях.
4. Базовые упражнения на перекладине.
5. Базовые упражнения на коне-махи.
6. Базовые упражнения на брусьях разной высоты.
7. Базовые упражнения на бревне.
8. Базовые упражнения на кольцах.
9. «Гладкие» опорные прыжки.
10. Опорные прыжки типа «Цукахару».
11. Базовые акробатические упражнения.
12. Базовые комбинации на батуте.
13. Особенности выполнения функций судей по трудности на одном из видов многоборья.
14. Осуществление самоконтроля на занятиях по спортивной гимнастике.
15. Осуществление самоконтроля между занятиями по спортивной гимнастике.

**5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов во VI семестре очной, ускоренной и заочной форм обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Разработка программы спортивной подготовки в спортивной гимнастике на этапе начальной подготовки.

2. Разработка программы спортивной подготовки в спортивной гимнастике на этапе начальной специализированной подготовки.
3. Особенности реализации программы спортивной подготовки в спортивной гимнастике на этапе начальной подготовки.
4. Особенности реализации программы спортивной подготовки в спортивной гимнастике на этапе начальной специализированной подготовки.
5. Навыки планирования тренировочных занятий в спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся на этапе начальной подготовки.
6. Навыки планирования занятий в спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся на этапе начальной специализированной подготовки.
7. Навыки проведения тренировочных занятий по общефизической подготовке с учетом особенностей занимающихся на этапе начальной подготовки.
8. Навыки проведения тренировочных занятий по общефизической подготовке с учетом особенностей занимающихся на этапе начальной специализированной подготовки.
9. Определение уровня работоспособности гимнастов.
10. Выполнение функции арбитра по трудности при проведении соревнований по спортивной гимнастике.
11. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по спортивной гимнастике.
12. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в спортивной гимнастике.
13. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в спортивной гимнастике.
14. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в спортивной гимнастике.
15. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в спортивной гимнастике.

#### **5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения, 7 семестре ускоренной формы обучения и зачетных требований в 8 семестре заочной формы обучения:**

1. Разработка годового плана подготовки гимнастов на этапе начальной подготовки.
2. Разработка годового плана подготовки гимнастов на этапе начальной специализированной подготовки.
3. Разработка годового плана подготовки гимнастов на этапе углубленной специализированной подготовки.
4. Разработка тренировочной программы подготовки гимнастов на этапе совершенствования спортивного мастерства (кроме заочной формы).
5. Планирование тренировочных занятий в спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства (кроме заочной формы).
6. Определение уровня специализированных качеств у гимнастов (кроме заочной формы).
7. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике.
8. Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей) (кроме заочной формы).

9. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки гимнастов на этапе совершенствования спортивного мастерства (кроме заочной формы).
10. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки гимнастов на этапе совершенствования спортивного мастерства (кроме заочной формы).
11. Разработка переходного периода годового плана подготовки гимнастов на этапе совершенствования спортивного мастерства (кроме заочной формы).
12. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в спортивной гимнастике.
13. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в спортивной гимнастике.
14. Обеспечение помощи и страховки при выполнении гимнастических элементов на снарядах.
15. Диагностика свойств личности спортсмена для практикующего тренера (кроме заочной формы).

#### **5.2.5. Содержание экзаменационных требований для студентов в 10 семестре заочной формы обучения:**

1. Разработка тренировочной программы подготовки гимнастов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2. Планирование тренировочных занятий в спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Определение уровня специализированных качеств у гимнастов.
4. Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей).
5. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки гимнастов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
6. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки гимнастов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
7. Разработка переходного периода годового плана подготовки гимнастов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в спортивной гимнастике.
9. Обеспечение помощи и страховки при выполнении гимнастических элементов на снарядах.
10. Диагностика свойств личности спортсмена для практикующего тренера.

#### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)»**

1. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры//Под ред. Ю.К.Гавердовского, В.М.Смолевского – М., ФиС, 1979.
2. Ю.К.Гавердовский. Техника гимнастических упражнений. Пособие. – М., Терра-спорт, 2002.
3. Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин. Как готовить чемпионов. Монография. М. ФиС, 2002.
4. В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. Спортивная гимнастика. Монография. – Киев, Олимпийская литература, 1999.

5. Гимнастическое многоборье. Мужские виды. // Под. ред. К.Гавердовского. – М., ФиС, 1987.
  6. Гимнастическое многоборье. Женские виды. // Под. ред. Ю.К.Гавердовского. – М., ФиС, 1986.
  7. Н.Г.Сучилин. Гимнаст в воздухе. Монография. – М., ФиС, 1979.
  8. Ю.К.Гавердовский. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М., ФиС, 2007.
- б) Дополнительная литература:
1. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М., ФиС, 1991.
  2. Д.Д.Донской, В.М.Зациорский. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры. - М., ФиС, 1979.
  3. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры // Под. ред. В.П.Коркина. – М., ФиС, 1981.
  4. В.М.Волков, В.П.Филин. Спортивный отбор. М., ФиС, 1983.
  5. Е.Ю.Розин. Методика отбора и прогнозирования к занятиям спортивной гимнастикой. Уч. пособие. – М., ГЦОЛИФК, 1979.

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

1. <http://pentathlon.org/rules>
2. <http://fencingmultimedia.com>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

| Общесистемные программные средства |  |  |
|------------------------------------|--|--|
| 1.                                 | Microsoft Windows  | Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.   |
| Прикладные программные средства    |  |  |
| 2.                                 | Microsoft Office Standard,<br>Microsoft Office Pro<br><br><i>-Microsoft Word</i> | Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:<br><i>Редактор текстовый,</i> |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | -Microsoft Excel<br>-Microsoft PowerPoint<br>-Microsoft Outlook | Редактор табличный,<br>Редактор деловой графики и презентаций<br>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.  |
| 3. | Adobe Acrobat DC  | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf).<br>Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 4. | WinRAR (WinZip)   | Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.   |
| 5. | Dr.Web  | Локальная антивирусная программа.<br>Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.  |

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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 и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

#### **3. Инвентарь:**

Комплект стандартных гимнастических снарядов:

- гимнастический ковер – 3 шт.;
- перекладина изменяющейся высоты – 3 шт.;
- брусья параллельные – 3 шт.;
- брусья разновысокие – 4 шт.;
- гимнастическое бревно (высокое) – 2 шт.;
- гимнастическое бревно напольное – 3 шт.;
- гимнастический козел – 4 шт.;
- гимнастический стол – 2 шт.;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 15 м – 1 шт.;

- акробатическая дорожка с рабочей частью 25 м – 2 шт.;
- гимнастические снаряды массового типа:
- гимнастические стенки (не менее 10 пролетов) – 3 шт;
- гимнастические скамейки 4 м - 20 шт;
- вертикальные канаты высотой 4 м – 3 шт;
- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи малые, средние, набивные;
- видео-класс с комплектом проекционной аппаратуры.

*Научная аппаратура:*

Комплект аппаратуры для проведения индивидуальных измерений уровня физического состояния и подготовленности испытуемых: секундомеры, измерительная лента, становой и ручной динамометры, лента Абалакова, калипер, гониометр, напольные весы. Для проведения более точных исследований предполагается использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ.

*Оргтехника (год выпуска):*

1. DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.
2. Видеопрезентер ELMOHV 110XG – 2006 г.
3. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
4. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
5. Документ камера Toshiba TLP – 2003 г.
6. Компьютер офисный СП 1 – 2007 г.
7. Многофункциональное устройство Canon MF 5750 – 2007 г.
8. Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556 – 2006 г.
9. Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1536, 15.4" – 2007 г.
10. Ноутбук RB Voyager FT 6, Pentium III – 2002 г.
11. Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.
12. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
13. Принтер Canon LPB-810 – 2001 г.
14. Принтер портативный HP DeskJet 350 – 2002 г.
15. Принтер HP DJ890 C – 1999 г.
16. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
17. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
18. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный

блок) – 2005 г.

19. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

20. Плеер DVD BVK – 2007 г.

21. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

22. Сканер EPSON Perfection V10 Photo – 2007 г.

23. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

24. Стационарный компьютер (монитор 17" Acer AL1716 Cs и системный блок) – 2007 г. – 9 шт.

25. Стационарный компьютер (монитор 19" Acer AL1916 Cs и системный блок) – 2007 г.

26. Сканер Epson Perfection V 100 Photo – 2007 г.

27. Копировальный аппарат Canon iR -1018 – 2007 г.

28. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2007 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Сроки проведения   | Максимальное количество баллов*                    |
|---|--|--|--|
| 1 | Посещение занятий  | Весь период  | 10   |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Подготовка мест занятий по спортивной гимнастике и изучение инструкций по технике безопасности.<br>2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части тренировочного занятия по спортивной гимнастике<br>3. Проведение тренировочного занятия с использованием средств начальной подготовки.<br>4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений общефизической направленности<br>5. Занятия по анализу техники гимнастических упражнений на снарядах<br>6. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивной гимнастике | 1-2 недели<br><br>3-4 недели<br><br>5-8 недели<br><br>9-13 недели<br><br>14-15 и<br>20-25 недели<br>26-30 недели<br>31-35 недели | 5<br><br>5<br><br>10<br><br>10<br><br>10<br><br>10 |
| 3 | Микрозачет по специальной физической подготовке  | 42 неделя  | 20   |
| 4 | Сдача зачета ( <b>промежуточный контроль</b> )   | 43-44 недели   | 20   |
|   | Всего:   |  | 100  |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |



### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом с оценкой**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Сроки проведения  | Максимальное количество Баллов         |
|---|--|---|--|
| 1 | Посещение занятий  | Весь период   | 10                                     |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения основной части занятия по спортивной гимнастике.<br>2. Педагогические умения и навыки проведения заключительной части занятия по спортивной гимнастике.<br>3. Проведение тренировочного занятия по программе этапа начальной специализированной подготовки<br>4. Самоконтроль в процессе занятий спортивной гимнастикой.<br>5. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений по специальной физической подготовке.<br>6. Проведение занятия по хореографии.<br>7. Проведение хореографии на бревне.<br>8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности на одном из видов многоборья. | 1-8 недели<br>9-10 недели<br>11-15 недели<br>16-17 недели<br>18-21 недели<br>22-33 недели<br>34-35 недели<br>36-39 недели | 5<br>5<br>10<br>5<br>10<br>5<br>5<br>5 |
| 3 | Микрозачет по специальной физической подготовке  | 39 неделя   | 20                                     |
| 4 | Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )  | 45 неделя   | 20                                     |
|   | Всего:   |   | 100                                    |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом с оценкой**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Сроки проведения  | Максимальное количество баллов*                      |
|---|--|---|--|
| 1 | Посещение занятий  | Весь период   | 10   |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по спортивной гимнастике<br>2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по спортивной гимнастике<br>3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий спортивной гимнастикой<br>4. Навыки определения уровня работоспособности гимнастов.<br>5. Хронометраж тренировочного занятия по спортивной гимнастике.<br>6. Формирование навыков судейства в качестве арбитров на одном из видов многоборья. | 3-12 недели<br><br>13-15 недели<br><br>Весь период<br><br>24-26 недели<br><br>27 неделя<br><br>35-36 недели | 10<br><br>5<br><br>10<br>10<br><br>5<br><br>10<br>10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке  | 38 неделя   | 10   |
| 4 | Сдача зачета ( <b>промежуточный контроль</b> )   | 44-45 недели  | 20   |
|   | Всего:   |   | 100  |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом с оценкой**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля  | Сроки проведения  | Максимальное количество баллов*        |
|---|---|---|--|
| 1 | Посещение занятий   | Весь период   | 10                                     |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по спортивной гимнастике.<br>2. Сохранение и поддержание спортивной формы<br>3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности<br>4. Проведение тренировочного занятия на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства.<br>5. Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов.<br>6. Организация и проведение соревнований.<br>7. Организация и проведение фестиваля гимнастики.<br>8. Проведение диагностики психофизиологических особенностей | 1-7 недели<br>8-15 недели<br>16-20 недели<br>21-24 недели<br>25-28 недели<br>29-30 недели<br>31-33 недели<br>34-38 недели | 10<br>10<br>5<br>5<br>5<br>5<br>5<br>5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке   | 39 неделя   | 10                                     |
| 4 | Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )   | 40 неделя   | 30                                     |
|   | Всего:  |   | 100                                    |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5                          |
| 3 | Презентация по теме пропущенного занятия        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной формы обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля  | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий   | 10                              |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Подготовка мест занятий по спортивной гимнастике и изучение инструкций по технике безопасности.<br>2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части тренировочного занятия по спортивной гимнастике.<br>3. Проведение тренировочного занятия с использованием средств начальной подготовки.<br>4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений общефизической направленности<br>5. Занятия по анализу техники гимнастических упражнений на снарядах<br>6. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивной гимнастике | 5<br>5<br>10<br>10<br>10<br>10  |
| 3 | Микрозачет по специальной физической подготовке   | 20                              |
| 4 | Сдача зачета ( <b>промежуточный контроль</b> )  | 20                              |
|   | Всего:  | 100                             |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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



занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной формы обучения*

### V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное количество Баллов         |
|---|--|--|
| 1 | Посещение занятий  | 10                                     |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения основной части занятия по спортивной гимнастике.<br>2. Педагогические умения и навыки проведения заключительной части занятия по спортивной гимнастике.<br>3. Проведение тренировочного занятия по программе этапа начальной специализированной подготовки<br>4. Самоконтроль в процессе занятий спортивной гимнастикой.<br>5. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений по специальной физической подготовке.<br>6. Проведение занятия по хореографии.<br>7. Проведение хореографии на бревне.<br>8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности на одном из видов многоборья. | 5<br>5<br>10<br>5<br>5<br>5<br>5<br>10 |
| 3 | Микрозачет по специальной физической подготовке  | 20                                     |
| 4 | Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )  | 20                                     |
|   | Всего:   | 100                                    |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной формы обучения*

### VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля  | Максимальное количество баллов*      |
|---|---|--------------------------------------|
| 1 | Посещение занятий   | 10                                   |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по спортивной гимнастике<br>2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по спортивной гимнастике.<br>3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий спортивной гимнастикой<br>4. Навыки определения уровня работоспособности гимнастов.<br>5. Хронометраж тренировочного занятия по спортивной гимнастике.<br>6. Формирование навыков судейства в качестве арбитров на одном из видов многоборья. | 10<br>5<br>10<br>10<br>5<br>10<br>10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке   | 10                                   |
| 4 | Сдача зачета ( <b>промежуточный контроль</b> )  | 20                                   |
|   | Всего:  | 100                                  |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное количество баллов*        |
|---|--|--|
| 1 | Посещение занятий  | 10                                     |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по спортивной гимнастике.<br>2. Сохранение и поддержание спортивной формы.<br>3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности<br>4. Проведение тренировочного занятия на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства.<br>5. Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов.<br>6. Организация и проведение соревнований.<br>7. Организация и проведение фестиваля гимнастики.<br>8. Проведение диагностики психофизиологических особенностей | 10<br>10<br>5<br>5<br>5<br>5<br>5<br>5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке  | 10                                     |
| 4 | Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )  | 30                                     |
|   | Всего:   | 100                                    |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5                          |
| 3 | Презентация по теме пропущенного занятия        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное количество баллов* |
|---|--|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий  | 10                              |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Подготовка мест занятий по спортивной гимнастике и изучение инструкций по технике безопасности.<br>2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части тренировочного занятия по спортивной гимнастике<br>3. Проведение тренировочного занятия с использованием средств начальной подготовки.<br>4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений общефизической направленности<br>5. Занятия по анализу техники гимнастических упражнений на снарядах<br>6. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивной гимнастике | 5<br>5<br>10<br>10<br>10<br>10  |
| 3 | Микрозачет по специальной физической подготовке  | 20                              |
| 4 | Сдача зачета ( <b>промежуточный контроль</b> )   | 20                              |
|   | Всего:   | 100                             |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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



занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### VIII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное количество Баллов             |
|---|--|--|
| 1 | Посещение занятий  | 10   |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения основной части занятия по спортивной гимнастике.<br>2. Педагогические умения и навыки проведения заключительной части занятия по спортивной гимнастике.<br>3. Проведение тренировочного занятия по программе этапа начальной специализированной подготовки<br>4. Самоконтроль в процессе занятий спортивной гимнастикой.<br>5. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений по специальной физической подготовке.<br>6. Проведение занятия по хореографии.<br>7. Проведение хореографии на бревне.<br>8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности на одном из видов многоборья. | 5<br>5<br>10<br><br>5<br>5<br>5<br>5<br>10 |
| 3 | Микрозачет по специальной физической подготовке  | 20   |
| 4 | Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )  | 20   |
|   | Всего:   | 100  |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### IX. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное количество баллов*      |
|---|--|--------------------------------------|
| 1 | Посещение занятий  | 10                                   |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки ДЮСШ по спортивной гимнастике<br>2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по спортивной гимнастике<br>3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по спортивной гимнастике.<br>4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий спортивной гимнастикой<br>5. Навыки определения уровня работоспособности гимнастов.<br>6. Хронометраж тренировочного занятия по спортивной гимнастике.<br>7. Формирование навыков судейства в качестве арбитров на одном из видов многоборья. | 10<br>10<br>5<br>10<br>5<br>10<br>10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке  | 10                                   |
| 4 | Сдача зачета ( <b>промежуточный контроль</b> )   | 20                                   |
|   | Всего:   | 100                                  |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом с оценкой**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 - 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Виды текущего контроля  | Максимальное количество баллов*      |
|---|---|--------------------------------------|
| 1 | Посещение занятий   | 10                                   |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с учебно-тренировочными группами ДЮСШ по спортивной гимнастике<br>2. Сохранение и поддержание спортивной формы<br>3. Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов.<br>4. Организация и проведение соревнований.<br>5. Разработка годового плана подготовки гимнастов на этапе начальной подготовки.<br>6. Разработка годового плана подготовки гимнастов на этапе начальной специализированной подготовки.<br>7. Разработка годового плана подготовки гимнастов на этапе углубленной специализированной подготовки. | 10<br>10<br>5<br>10<br>5<br>10<br>10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке   | 10                                   |
| 4 | Сдача зачет ( <b>рубежный контроль</b> )  | 20                                   |
|   | Всего:  | 100                                  |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное количество баллов*    |
|---|--|------------------------------------|
| 1 | Посещение занятий  | 10                                 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по спортивной гимнастике.<br>2. Сохранение и поддержание спортивной формы<br>3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности<br>4. Проведение тренировочного занятия на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства.<br>5. Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов.<br>6. Организация и проведение фестиваля гимнастики.<br>7. Проведение диагностики психофизиологических особенностей личности гимнаста | 10<br>10<br>5<br>5<br>5<br>10<br>5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке  | 10                                 |
| 4 | Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )  | 30                                 |
|   | Всего:   | 100                                |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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



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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная  
гимнастика)»**

Направление подготовки/специальность: Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*  
2018 г.

Год набора

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 20 зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по спортивной гимнастике и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– 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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

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

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

– способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

– способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15).

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

## Очная форма обучения

| №              | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» | Семестр    | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------------|--|------------|--|------------------------|----------|---|
|                |  |            | Занятия семинарского типа  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>I курс</b>  | <b>Всего: 162 часа (5 зачетных единиц)</b>   | <b>1-2</b> | <b>60</b>  | <b>102</b>             |          | <b>Зачет с оценкой</b>                        |
| 1.             | Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной гимнастике                          |            | 16   | 49                     |          |   |
| 2.             | Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов                              |            | 14   | 14                     |          |   |
| 3.             | Освоение методики технической подготовки гимнастов   |            | 14   | 14                     |          |   |
| 4.             | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности                 |            | 12   | 14                     |          |   |
| 5.             | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивной гимнастике    |            | 12   | 11                     |          |   |
| <b>II курс</b> | <b>Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)</b>   | <b>3-4</b> | <b>60</b>  | <b>66</b>              |          | <b>Зачет с оценкой</b>                        |
| 1              | Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной гимнастике                          |            | 20   | 14                     |          |   |
| 2.             | Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов                              |            | 10   | 8                      |          |   |
| 3.             | Освоение методик психологической подготовки гимнастов  |            | 20   | 17                     |          |   |
| 4.             | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий                     |            | 4  | 10                     |          |   |

|  |  |            |            |            |          |                        |
|--|--|------------|------------|------------|----------|------------------------|
| 5.   | Организация и проведение соревнований  |            | 6          | 17         |          |                        |
| <b>III курс</b>                              | <b>Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)</b>                                 | <b>5-6</b> | <b>60</b>  | <b>66</b>  |          | <b>Зачет с оценкой</b> |
| 1  | Организация и проведение занятий по спортивной гимнастике                    |            | 24         | 12         |          |                        |
| 2.   | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий |            |            | 18         |          |                        |
| 3.   | Управление процессом спортивной подготовки                                   |            | 20         | 14         |          |                        |
| 4.   | Организация и проведение соревнований  |            | 16         | 22         |          |                        |
| <b>IV курс</b>                               | <b>Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)</b>                                 | <b>7-8</b> | <b>60</b>  | <b>57</b>  | <b>9</b> | <b>Экзамен</b>         |
| 1  | Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной гимнастике      |            | 20         | 15         |          |                        |
| 2.   | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий |            | 2          | 10         |          |                        |
| 3.   | Управление процессом спортивной подготовки                                   |            | 20         | 10         |          |                        |
| 4.   | Организация и проведение соревнований  |            | 18         | 22         |          |                        |
| <b>Всего: 540 часов (15 зачетных единиц)</b> |  |            | <b>240</b> | <b>291</b> | <b>9</b> |                        |

### Ускоренная форма обучения

| №             | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» | Семестр    | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------|--|------------|--|------------------------|----------|---|
|               |  |            | Занятия семинарского типа  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>I курс</b> | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>  | <b>1-2</b> | <b>10</b>  | <b>134</b>             |          | <b>Зачет с оценкой</b>                        |
| 1.            | Организация и проведение тренировочных занятий по спортивной гимнастике                          |            | 2  | 34                     |          |   |

|                 |  |            |           |            |  |                        |
|-----------------|--|------------|-----------|------------|--|------------------------|
| 2.              | Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов  |            | 2         | 30         |  |                        |
| 3.              | Освоение методики технической подготовки гимнастов   |            | 2         | 30         |  |                        |
| 4.              | Составление комплексов упражнений общефизической и оздоровительной направленности  |            | 2         | 20         |  |                        |
| 5.              | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по спортивной гимнастике  |            | 2         | 20         |  |                        |
| <b>II курс</b>  | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>  | <b>3-4</b> | <b>14</b> | <b>130</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| 1               | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия по спортивной гимнастике                  |            | 2         | 30         |  |                        |
| 2.              | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки  |            | 2         | 20         |  |                        |
| 3.              | Освоение методик психологической подготовки гимнастов  |            | 2         | 20         |  |                        |
| 4.              | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий   |            | 4         | 30         |  |                        |
| 5.              | Организация и проведение соревнований  |            | 4         | 30         |  |                        |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>  | <b>5-6</b> | <b>10</b> | <b>170</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| 1               | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной и начальной специализированной подготовки ДЮСШ по спортивной гимнастике |            | 2         | 60         |  |                        |
| 2.              | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в спортивной гимнастике            |            | 4         | 50         |  |                        |
| 3.              | Хронометраж занятий по спортивной гимнастике   |            | 2         | 30         |  |                        |

|  |   |            |           |            |          |                |
|--|---|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 4.   | Формирование навыков судейства в качестве арбитра на одном из видов гимнастического многоборья  |            | 2         | 30         |          |                |
| <b>IV курс</b>                               | <b>Всего: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>  | <b>7-8</b> | <b>10</b> | <b>233</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| 1  | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по спортивной гимнастике |            | 4         | 63         |          |                |
| 2.   | Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов                                |            | 2         | 60         |          |                |
| 3.   | Разработка и написание положения о соревнованиях по спортивной гимнастике                       |            | 2         | 50         |          |                |
| 4.   | Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)                       |            | 2         | 60         |          |                |
| <b>Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)</b> |   |            | <b>44</b> | <b>667</b> | <b>9</b> |                |

### Заочная форма обучения

| №               | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» | Семестр      | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |                        |
|-----------------|--|--------------|--|------------------------|---|------------------------|
|                 |  |              | Занятия семинарского типа  | Самостоятельная работа | Контроль                                      |                        |
| <b>I курс</b>   | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>  | <b>1, 2</b>  | <b>10</b>  | <b>134</b>             |   | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>II курс</b>  | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>  | <b>3, 4</b>  | <b>16</b>  | <b>128</b>             |   | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>  | <b>5, 6</b>  | <b>16</b>  | <b>128</b>             |   | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>IV курс</b>  | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>  | <b>7, 8</b>  | <b>16</b>  | <b>128</b>             |   | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>V курс</b>   | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>  | <b>9, 10</b> | <b>32</b>  | <b>103</b>             | <b>9</b>                                      | <b>Экзамен</b>         |

|  |  |           |            |          |  |
|--|--|-----------|------------|----------|--|
| <b>Всего: 720 часов<br/>(20 зачетных единиц)</b> |  | <b>90</b> | <b>621</b> | <b>9</b> |  |
|--|--|-----------|------------|----------|--|



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(художественная гимнастика)»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»  
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде  
спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*  
2018 г.

Год набора

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.

Составитель:

Беклемишева Елена Валерьевна, к.п.н., доцент кафедры ТИМ гимнастики

Рецензент:

---

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

## Содержание

| № | Содержание программы   | стр. |
|---|--|------|
| 1 | Цель освоения дисциплины.....  | 4    |
| 2 | Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата..... | 5    |
| 3 | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП).....                              | 8    |
| 4 | Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)».....  | 12   |
| 5 | Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....                               | 18   |
| 6 | Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).....  | 59   |
| 7 | Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)....  | 60   |
| 8 | Информационные справки.....  | 63   |
| 9 | Аннотация к рабочей программе дисциплины.....  | 78   |

**1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)»** – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по спортивной гимнастике и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области художественной гимнастики.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, 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.. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

**Профессиональные компетенции по программе модуля:**

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-3 - Способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

ОПК-5 - Способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;

ОПК-8 – Способность проводить и организовывать соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;

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

ПК-11 - Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;

ПК-14 - Способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

ПК-15 - Способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

**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                           | Ускоренная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 2   | 3  | 4                         | 5                      |
| <b>ОПК-2</b>     | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применения средств и методов в подготовительной части тренировочных занятий по художественной гимнастике;</li> <li>– методику применения средств в общефизической подготовке гимнастов.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять средств и методов в подготовительной части тренировочных занятий по художественной гимнастике;</li> <li>– применять средства в общефизической подготовке гимнастов.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования упражнений в подготовительной части тренировочного занятия по художественной гимнастике с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры;</li> <li>– навыками использования средств в общефизической подготовке гимнастов.</li> </ul> | 1-2  | 1-2                       | 2, 3 и 4               |

|              |  |     |     |      |
|--------------|--|-----|-----|------|
|              | <p><b>Знать:</b><br/>– основы применения средств и методов в основной и заключительной частях тренировочных занятий по художественной гимнастике.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>– применять средства и методы в основной и заключительной частях занятия по художественной гимнастике.</p> <p><b>Владеть:</b><br/>навыками использования упражнений в основной и заключительной частях тренировочного занятия по художественной спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.</p> | 3-4 | 3-4 | 5-6  |
| <b>ОПК-3</b> | <p><b>Уметь:</b><br/>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в художественной гимнастике на начальном и тренировочном этапах подготовки.</p> <p><b>Владеть:</b><br/>навыками планирования и проведения тренировочных занятий в спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки.</p>  | 5-6 | 5-6 | 7-8  |
|              | <p><b>Уметь:</b><br/>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в художественной гимнастике на этапе совершенствования спортивного мастерства.</p> <p><b>Владеть:</b><br/>навыками планирования и проведения тренировочных занятий в художественной гимнастике с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</p>  | 7-8 | 7   | 9-10 |

|              |  |     |     |          |
|--------------|--|-----|-----|----------|
| <b>ОПК-5</b> | <i>Знать:</i><br>– основы техники выполнения соревновательных упражнений в художественной гимнастике<br><i>Уметь:</i><br>– анализировать технику выполнения упражнений на различных видах гимнастического многоборья | 1-2 | 1-2 | 2, 3 и 4 |
|              | <i>Уметь:</i><br>– анализировать композицию упражнений на различных видах гимнастического многоборья.  | 3-4 | 3-4 | 5-6      |
|              | <i>Владеть:</i><br>– навыками определения уровня работоспособности гимнастов различного возраста.  | 5-6 | 5-6 | 7-8      |
|              | <i>Владеть:</i><br>– навыками определения уровня специализированных качеств у гимнастов различного возраста  | 7-8 | 7   | 9-10     |
| <b>ОПК-8</b> | <i>Уметь:</i><br>– выполнять функции судей по художественной гимнастике.   | 1-2 | 1-2 | 2, 3 и 4 |
|              | <i>Уметь:</i><br>– выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по художественной гимнастике   | 3-4 | 3-4 | 5-6      |
|              | <i>Владеть:</i><br>– навыками организации и проведения соревнований по художественной гимнастике   | 5-6 | 5-6 | 7-8      |
| <b>ПК-10</b> | <i>Владеть:</i><br>современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в художественной гимнастике   | 5-6 | 5-6 | 7-8      |
| <b>ПК-11</b> | <i>Уметь:</i><br>– разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в художественной гимнастике   | 5-6 | 5-6 | 7-8      |
|              | <i>Владеть:</i><br>– навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по  | 7-8 | 7   | 9-10     |



|              |  |     |     |          |
|--------------|--|-----|-----|----------|
|              | художественной гимнастике  |     |     |          |
| <b>ПК-14</b> | <i>Уметь:</i><br>– владеть техникой исполнения упражнений художественной гимнастики  | 1-2 | 1-2 | 2, 3 и 4 |
|              | <i>Владеть:</i><br>– умением составлять композиции соревновательных упражнений по художественной гимнастике  | 3-4 | 3-4 | 5-6      |
|              | <i>Владеть:</i><br>– умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий художественной спортивной гимнастикой          | 5-6 | 5-6 | 7-8      |
| <b>ПК-15</b> | <i>Уметь:</i><br>– осуществлять самоконтроль на занятиях по художественной гимнастике.   | 3-4 | 3-4 | 7-8      |
|              | <i>Владеть:</i><br>– умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности<br>– оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности. | 7-8 | 7   | 9-10     |

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»

##### 4.1. Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 540 часов, 15 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

| №             | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)»      | Семестр    | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------|---|------------|--|------------------------|----------|---|
|               |   |            | Занятия семинары   | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>I курс</b> | <b>Всего: 162 часа (5 зачетных единиц)</b>  | <b>1-2</b> | <b>60</b>  | <b>102</b>             |          | <b>Зачет с оценкой</b>                        |
| <b>1.</b>     | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике</b>                    |            | <b>16</b>  | <b>49</b>              |          |   |
| 1.1           | Подготовка мест занятий по художественной гимнастике и изучение инструкций по технике безопасности    |            | 6  | 8                      |          |   |
| 1.2           | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по художественной гимнастике |            |  | 10                     |          |   |
| 1.3           | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки  |            | 6  | 31                     |          |   |
| <b>2.</b>     | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов</b>                            |            | <b>14</b>  | <b>14</b>              |          |   |
| 2.1           | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности  |            | 14   | 14                     |          |   |

|                |   |            |           |           |  |                        |
|----------------|---|------------|-----------|-----------|--|------------------------|
| <b>3.</b>      | <b>Освоение методики технической подготовки гимнастов</b>   |            | <b>14</b> | <b>14</b> |  |                        |
| 3.1            | Занятия по анализу техники упражнений на видах многоборья   |            | 10        | 14        |  |                        |
| <b>4.</b>      | <b>Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности</b>                         |            | <b>12</b> | <b>14</b> |  |                        |
| 4.1            | Организация и проведение соревнований   |            | 12        | 14        |  |                        |
| <b>5.</b>      | <b>Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по художественной гимнастике</b>                |            | <b>12</b> | <b>11</b> |  |                        |
| 5.1            | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности                                |            | 12        | 11        |  |                        |
| <b>II курс</b> | <b>Всего:126 часов (4 зачетные единицы)</b>   | <b>3-4</b> | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1</b>       | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике</b>                              |            | <b>20</b> | <b>14</b> |  |                        |
| 1.1            | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по художественной гимнастике |            | 4         | 8         |  |                        |
| 1.2            | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки                               |            | 10        | 2         |  |                        |
| 1.3            | Самоконтроль в процессе занятий художественной гимнастикой  |            | 6         | 4         |  |                        |

|                 |   |            |           |           |  |                        |
|-----------------|---|------------|-----------|-----------|--|------------------------|
| <b>2.</b>       | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов</b>                                  |            | <b>10</b> | <b>8</b>  |  |                        |
| 2.1             | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке |            | 10        | 8         |  |                        |
| <b>3.</b>       | <b>Освоение методик психологической подготовки гимнастов</b>  |            | <b>20</b> | <b>17</b> |  |                        |
| 3.1             | Методика непосредственной подготовки к выполнению соревновательных действий                                 |            | 4         | 9         |  |                        |
| 3.2             | Методики оценки соревновательной надежности   |            | 16        | 8         |  |                        |
| <b>4.</b>       | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                         |            | <b>4</b>  | <b>10</b> |  |                        |
| 4.1             | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке гимнастов                            |            | 4         | 10        |  |                        |
| <b>5.</b>       | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |            | <b>6</b>  | <b>17</b> |  |                        |
| 5.1             | Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности в видах многоборья             |            | 6         | 17        |  |                        |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)</b>  | <b>5-6</b> | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1</b>        | <b>Организация и проведение занятий по художественной гимнастике</b>  |            | <b>24</b> | <b>12</b> |  |                        |

|           |  |  |           |           |  |  |
|-----------|--|--|-----------|-----------|--|--|
| 1.1       | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной и начальной специализированной подготовки ДЮСШ по художественной гимнастике |  | 2         | 4         |  |  |
| 1.2       | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по художественной гимнастике  |  | 2         | 4         |  |  |
| 1.3       | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий художественной гимнастикой                               |  | 20        | 4         |  |  |
| <b>2.</b> | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>  |  |           | <b>18</b> |  |  |
| 2.1       | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в художественной гимнастике            |  |           | 18        |  |  |
| <b>3.</b> | <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>  |  | <b>20</b> | <b>14</b> |  |  |
| 3.1       | Навыки определения уровня работоспособности гимнастов  |  | 10        | 8         |  |  |
| 3.2       | Хронометраж занятий по художественной гимнастике   |  | 10        | 6         |  |  |
| <b>4.</b> | <b>Организация и проведение соревнований</b>   |  | <b>16</b> | <b>22</b> |  |  |

|                |   |            |           |           |          |                |
|----------------|---|------------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 4.1            | Формирование навыков судейства в качестве арбитра на одном из видов гимнастического многоборья                                  |            | 16        | 22        |          |                |
| <b>IV курс</b> | <b>Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)</b>  | <b>7-8</b> | <b>60</b> | <b>57</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| <b>1</b>       | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике</b>  |            | <b>20</b> | <b>15</b> |          |                |
| 1.1            | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике                             |            | 8         | 5         |          |                |
| 1.2            | Сохранение и поддержание спортивной формы   |            | 8         | 5         |          |                |
| 1.3            | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности  |            | 4         | 5         |          |                |
| <b>2.</b>      | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>   |            | <b>2</b>  | <b>10</b> |          |                |
| 2.1            | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике |            | 2         | 10        |          |                |
| <b>3.</b>      | <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>   |            | <b>20</b> | <b>10</b> |          |                |
| 3.1            | Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов  |            | 20        | 10        |          |                |
| <b>4.</b>      | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |            | <b>18</b> | <b>22</b> |          |                |

|  |   |  |            |            |          |  |
|--|---|--|------------|------------|----------|--|
| 4.1  | Разработка и написание положения о соревнованиях по художественной гимнастике |  | 4          | 8          |          |  |
| 4.2  | Составление сметы на проведение соревнований по художественной гимнастике     |  | 4          | 4          |          |  |
| 4.3  | Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)     |  | 10         | 10         |          |  |
| <b>Всего: 540 часов<br/>(15 зачетных единиц)</b> |   |  | <b>240</b> | <b>291</b> | <b>9</b> |  |

#### 4.2. Ускоренная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 720 часов, 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 44 часа, самостоятельная работа студентов – 667 часов.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

| №             | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)» | Семестры   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------|--|------------|--|------------------------|----------|---|
|               |  |            | Занятия семинары   | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>I курс</b> | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>  | <b>1-2</b> | <b>10</b>  | <b>134</b>             |          | <b>Зачет с оценкой</b>                        |
| 1.            | Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике                          |            | 2  | 34                     |          |   |

|                 |   |            |           |            |  |                        |
|-----------------|---|------------|-----------|------------|--|------------------------|
| 2.              | Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов   |            | 2         | 30         |  |                        |
| 3.              | Освоение методики технической подготовки гимнастов  |            | 2         | 30         |  |                        |
| 4.              | Составление комплексов упражнений общефизической и оздоровительной направленности   |            | 2         | 20         |  |                        |
| 5.              | Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по художественной гимнастике   |            | 2         | 20         |  |                        |
| <b>II курс</b>  | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>   | <b>3-4</b> | <b>14</b> | <b>130</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| 1               | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия по художественной гимнастике |            | 2         | 30         |  |                        |
| 2.              | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки   |            | 2         | 20         |  |                        |
| 3.              | Освоение методик психологической подготовки гимнастов   |            | 2         | 20         |  |                        |
| 4.              | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий  |            | 4         | 30         |  |                        |
| 5.              | Организация и проведение соревнований   |            | 4         | 30         |  |                        |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>   | <b>5-6</b> | <b>10</b> | <b>170</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |



|                |   |          |           |            |            |                |
|----------------|---|----------|-----------|------------|------------|----------------|
| 1              | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки по художественной гимнастике                          |          | 2         | 60         |            |                |
| 2.             | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в художественной гимнастике |          | 4         | 50         |            |                |
| 3.             | Хронометраж занятий по художественной гимнастике  |          | 2         | 30         |            |                |
| 4.             | Формирование навыков судейства в качестве арбитра на одном из видов гимнастического многоборья  |          | 2         | 30         |            |                |
| <b>IV курс</b> | <b>Всего: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>  | <b>7</b> | <b>10</b> | <b>233</b> | <b>9</b>   | <b>Экзамен</b> |
| 1              | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике                                     |          | 4         | 63         |            |                |
| 2.             | Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов  |          | 2         | 60         |            |                |
| 3.             | Разработка и написание положения о соревнованиях по художественной гимнастике   |          | 2         | 50         |            |                |
| 4.             | Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)   |          | 2         | 60         |            |                |
|                | <b>Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)</b>  |          | <b>44</b> | <b>44</b>  | <b>667</b> |                |

### 4.3. Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 720 часов, 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 90 часов, самостоятельная работа студентов – 621 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

| №             | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)»  | Семестры   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                 | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |                        |
|---------------|---|------------|--|-----------------|---|------------------------|
|               |   |            | Занятия семинары   | Самостоятельная | Контроль                                      |                        |
| <b>I курс</b> | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>   | <b>1-2</b> | <b>10</b>  | <b>134</b>      |   | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1.</b>     | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике</b>                    |            |  |                 |   |                        |
| 1.1           | Подготовка мест занятий по художественной гимнастике и изучение инструкций по технике безопасности    |            | 2  | 32              |   |                        |
| 1.2           | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по художественной гимнастике |            | 4  | 48              |   |                        |
| 1.3           | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки  |            | 4  | 54              |   |                        |

|                 |  |            |           |            |  |                        |
|-----------------|--|------------|-----------|------------|--|------------------------|
| <b>II курс</b>  | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>  | <b>3-4</b> | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1.</b>       | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов</b>                           |            |           |            |  |                        |
| 1.1             | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности |            | 4         | 30         |  |                        |
| <b>2.</b>       | <b>Освоение методики технической подготовки гимнастов</b>  |            |           |            |  |                        |
| 2.1             | Занятия по анализу техники упражнений в видах многоборья   |            | 4         | 38         |  |                        |
| <b>3.</b>       | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                  |            |           |            |  |                        |
| 3.1             | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности                     |            | 4         | 30         |  |                        |
| <b>4.</b>       | <b>Организация и проведение соревнований</b>   |            |           |            |  |                        |
| 4.1             | Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по художественной гимнастике            |            | 4         | 30         |  |                        |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>  | <b>5-6</b> | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1</b>        | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике</b>                   |            |           |            |  |                        |

|           |   |  |   |    |  |  |
|-----------|---|--|---|----|--|--|
| 1.1       | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия                          |  | 2 | 21 |  |  |
| 1.2       | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки                           |  | 2 | 20 |  |  |
| 1.3       | Самоконтроль в процессе занятий художественной гимнастикой  |  | 2 | 20 |  |  |
| <b>2.</b> | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов</b>                                  |  |   |    |  |  |
| 2.1       | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке |  | 2 | 20 |  |  |
| <b>3.</b> | <b>Освоение методик психологической подготовки гимнастов</b>  |  |   |    |  |  |
| 3.1       | Методика непосредственной подготовки к выполнению соревновательных действий                                 |  | 2 | 17 |  |  |
| 3.2       | Методики оценки соревновательной надежности   |  | 2 | 10 |  |  |
| <b>4.</b> | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                         |  |   |    |  |  |
| 4.1       | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке гимнастов                            |  | 2 | 10 |  |  |

|                |   |          |           |            |  |                        |
|----------------|---|----------|-----------|------------|--|------------------------|
| <b>5.</b>      | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |          |           |            |  |                        |
| 5.1            | Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности в видах многоборья   |          | 2         | 10         |  |                        |
| <b>IV курс</b> | <b>Всего: 144 часа (4 зачетных единиц)</b>  | <b>8</b> | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1</b>       | <b>Организация и проведение занятий по художественной гимнастике</b>  |          |           |            |  |                        |
| 1.1            | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной и начальной специализированной подготовки по художественной гимнастике |          | 2         | 18         |  |                        |
| 1.2            | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по художественной гимнастике   |          | 2         | 18         |  |                        |
| 1.3            | Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по художественной гимнастике   |          | 2         | 20         |  |                        |
| 1.4            | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий художественной гимнастикой                          |          | 2         | 19         |  |                        |
| <b>2.</b>      | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>   |          |           |            |  |                        |

|               |   |             |           |            |          |                |
|---------------|---|-------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 2.1           | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в художественной гимнастике |             | 2         | 20         |          |                |
| <b>3.</b>     | <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>   |             |           |            |          |                |
| 3.1           | Навыки определения уровня работоспособности гимнастов   |             | 2         | 10         |          |                |
| 3.2           | Хронометраж занятий по спортивной гимнастике  |             | 2         | 10         |          |                |
| <b>4.</b>     | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |             |           |            |          |                |
| 4.1           | Формирование навыков судейства в качестве арбитра в одном из видов гимнастического многоборья   |             | 2         | 13         |          |                |
| <b>V курс</b> | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>   | <b>9-10</b> | <b>32</b> | <b>103</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| <b>1</b>      | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике</b>  |             |           |            |          |                |
| 1.1           | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике                                     |             | 4         | 14         |          |                |
| 1.2           | Сохранение и поддержание спортивной формы   |             | 4         | 14         |          |                |
| 1.3           | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности  |             | 4         | 14         |          |                |

|  |   |  |   |           |                 |          |
|--|---|--|---|-----------|-----------------|----------|
| <b>2.</b>  | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>   |  |   |           |                 |          |
| 2.1  | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике |  | 4 | 14        |                 |          |
| <b>3.</b>  | <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>   |  |   |           |                 |          |
| 3.1  | Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов  |  | 6 | 12        |                 |          |
| <b>4.</b>  | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |  |   |           |                 |          |
| 4.1  | Разработка и написание положения о соревнованиях по художественной гимнастике   |  | 6 | 12        |                 |          |
| 4.2  | Составление сметы на проведение соревнований по художественной гимнастике   |  | 6 | 9         |                 |          |
| 4.3  | Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)   |  | 6 | 14        |                 |          |
| <b>Всего: 720 часов<br/>(20 зачетных единиц)</b> |   |  |   | <b>90</b> | <b>62<br/>1</b> | <b>9</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).

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда актуальных задач обучения: - интенсивное выявление индивидуальных особенностей; - оперативное определение материала, требующего доработки; - стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль); - повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

Виды контроля:

1. ВХОДНОЙ – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).

2. РУБЕЖНЫЙ (ПЕРИОДИЧЕСКИЙ) – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).

3. КУРСОВОЙ (ИТОГОВЫЙ) – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

4. КОНТРОЛЬ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.); на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

5. ТЕКУЩИЙ – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.



1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Базовые формы текущего контроля - проверка заданий на самостоятельную работу (конспектов, отчётных документов и др.)

Опросы. Классификация опросов: 1) по охвату обучаемых: сплошной (фронтальный), выборочный, индивидуальный; 2) по методу проверки: устный, письменный, “машинный”; 3) по методу получения ответов: альтернативный, конструируемый. 4) по объёму проверяемого материала: краткий, развёрнутый.

Примеры использования опросов: собеседование – индивидуальный устный опрос; “летучка” – краткий фронтальный письменный опрос; семинар – выборочный развёрнутый устный опрос; контрольная работа – фронтальный конструируемый письменный опрос.

Условия активизации текущего контроля: - содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; - стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; - рационализация усилий по организации активного текущего контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

Оптимизация текущего контроля на лекциях и групповых занятиях: выделить в тексте краткие фрагменты, даваемые под запись; дополнять каждый фрагмент вопросом-заглавием; пронумеровать полученные блоки

”вопрос-ответ”; выделить наиболее важные блоки, задаваемые к очередной “летучке”.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной деятельности студентов как условие формирования способностей студентов к самообучению и самореализации и как показатель качества деятельности преподавателей в подготовке будущих специалистов. Функциями учебно-методического обеспечения явились создание единства и системности теоретической, методической и практической подготовки студентов, личностной и профессиональной самоорганизации, самообучения и самореализации, среды личностного выбора и индивидуальной траектории профессионального становления, условий для повышения качества усвоения содержания педагогических дисциплин, индивидуализация процесса профессиональной самостоятельной деятельности.

Виды самостоятельной деятельности студентов во время лекций, семинарских занятий, на педагогической практике. Учебно-методическое обеспечение представлено разнообразными видами самостоятельной работы студентов (реферирование, конспектирование, проекты, схемы, педагогические ситуации, эссе и т.п.), каждый из которых был снабжен специфическими методами работы: формулировка суждений, поиск зависимостей, доказательств, имитации и т.п. Основные методы: драматизация проблемных педагогических ситуаций, демонстрация субъект-субъектных взаимодействий, коллективная рефлексия, алгоритмизация, дифференциация научных суждений, оппонирование, «театр одного актёра», имитационные диалоги, парирование.

Особенности освоения видов самостоятельной работы: на младших курсах студенты лучше работают с текстами и драматизациями, на старших курсах успешнее работа по осуществлению проектов и научных понятий.

Особую сложность вызывают у студентов задания связанные с рефлексией, с самооценкой качества выполненного задания и переносом теоретического знания на педагогическую практику. Преодоление данного

противоречия осуществляется с помощью личностной и профессиональной презентации студентов на лекциях, семинарских занятиях в педагогической практике и на различных конференциях, где они приобретают опыт коммуникаций и творческой самореализации.

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так как в нем проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, эксперимент подтвердил, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

Внеучебные виды деятельности носят творческий характер, методы были ориентированы на индивидуальное развитие. Студенты могли быстро реагировать на сложившиеся педагогические ситуации и находить верные способы их разрешения.

Показателями качества реализуемого учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения педагогических задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения и воспитания.

Становление опыта самостоятельной работы студентов обеспечивается сформированными способами самоорганизации, самопознания содержания педагогических дисциплин. Самостоятельная деятельность выявляет мотивы, познавательные профессиональные и личностные интересы, обуславливает возникновение поисковой творческой деятельности студентов, учит рефлексии, самоконтролю и самооценке.

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.

### **Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов I курса**

1. Выписать права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.
3. Выявить уровень результатов выступления в видах гимнастического многоборья и в комплексе у сильнейших гимнастов России и мира, а также динамику его изменения.
4. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся гимнастикой.
5. Описать правила проведения соревнований по гимнастике древних олимпиад.
6. Создание олимпийского многоборья.
7. Расписать условия создания международной федерации гимнастики (FIG).
8. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся гимнастов мира, СССР и России.
9. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся гимнастов России и мира.

10. Составить хронологию изменения правил соревнований по гимнастике.
11. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.
12. Законспектировать основные правила соревнований.
13. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения тренировок и соревнований по гимнастике.
14. Составить расписание занятий по гимнастике с учетом квалификации спортивных групп.
15. Оборудование мест для занятий акробатикой.
16. Составление графика легкоатлетического манежа для самостоятельных тренировочных занятий и согласовать их с куратором группы.
17. Основные принципы подбора инвентаря для ОРУ.
18. Подготовка мест и снарядов для проведения соревнований.
19. Выписать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по гимнастике.
20. Основные принципы подбора экипировки.
21. Перерисовать схему соединений в вольных упражнениях и проанализировать ее.
22. Разработать схему действий гимнастов в соревнованиях.
23. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность гимнастки.
24. Основные термины, используемые при судействе соревнований в художественной гимнастике.
25. Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой.
26. Изучение конспектов тренировочных занятий по художественной гимнастике у личных тренеров.
27. Написание конспектов занятий по акробатике.

28. Проведение различных частей занятий по гимнастике.
29. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях по гимнастике.
30. Расписать режим дня гимнастов.
31. Составление примерных конспектов занятий видами гимнастики оздоровительной направленности.
32. Составление требований, предъявляемых к батуту.
33. Повторение следующих положений и движений в прыжках на батуте: прыжки, повороты, основные позиции и соединения, сальто.
34. Описать особенности техники выдающихся гимнастов страны и мира с выделением следующих элементов: техника движений; техника поворотов; техника элементов с фазой полета.
35. Выписать основные положения осанки гимнастов на снаряде.
36. Отметить наиболее распространенные ошибки гимнастов в действиях.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Формирование гимнастики как вида олимпийского многоборья.
2. Изменения правил соревнований по художественной гимнастике.
3. Основы техники элементов на одном из видов многоборья.
4. Характеристика спортивных баз Университета на территории, которых проходят занятия гимнастикой.
5. Гигиенические требования к содержанию и эксплуатации снарядов.
6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по гимнастике.
7. Оборудование мест для проведения соревнований по спортивной гимнастике.
8. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и юниоров.
9. Гимнастика в системе физического воспитания.
10. Сведения о гимнастах.

11. Терминология соревновательных упражнений в гимнастике.
12. Судейская терминология по видам многоборья.
13. Структура тренировочного занятия в видах многоборья.
14. Разностороннее развитие личности средствами гимнастики.
15. Оздоровительный эффект от любительских занятий гимнастикой.
16. Техника упражнений со скакалкой.
17. Техника упражнений с обручем.
18. Техника упражнений с мячом.
19. Основы техники упражнений с булавами.
20. Основы техники упражнений с лентой.

### **Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов II курса**

1. Определение последовательности использования методов обучения гимнастическим упражнениям.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению элементам в видах многоборья.
3. Ознакомиться с работами Лисицкой Т. С., Новиковой Л. А., Беклемишевой Е. В., Николаевой М. А., Гавердовского Ю. К., Сучилина Н. Г., Дубовицкой И. А. и др.
4. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
5. Написать примерную линейную программу обучения в одном из видов многоборья.
6. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
7. Изучить возможности использования смешенных программ обучения при освоении одного из видов многоборья.
8. Составление примерных программ обучения в видах многоборья.



9. Выписать из программы обучения ДЮСШ основные требования по физической, технической и спортивной подготовки для групп начальной подготовки.
10. Представить этапы многолетней подготовки по годам обучения в группах ДЮСШ по художественной гимнастике.
11. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке гимнастов и возраст достижения КМС, МС, МСМК.
12. Придумать и описать несколько парных упражнений в акробатике.
13. Ознакомиться с фронтальной формой организации занимающихся при обучении некоторым упражнениям акробатики.
14. Подготовить пример организации круговой тренировки при общей физической подготовке начинающих гимнастов.
15. Особенности организации и проведения соревнований с различным контингентом занимающихся.
16. Разработка и написание положения о соревнованиях по гимнастике.
17. Составление сметы на проведение соревнований по художественной гимнастике.
18. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.
19. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по художественной гимнастике.
20. Обязанности организаторов и судей соревнований по отдельным видам многоборья.
21. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.
22. Составить отчет о соревнованиях.
23. Написание учебного плана подготовки гимнастов 1-го года обучения в группе начальной подготовки.
24. Составление учебного плана подготовки гимнастов 2-го года обучения в группе начальной подготовки.

25. Подготовка учебного плана тренировки гимнастов 3-го года обучения в группе начальной подготовки.
26. Написание конспекта занятия по ОФП.
27. Составление конспекта занятия по акробатике.
28. Описание тренажёрного зала и его назначение.
29. Разработка комплекса упражнений для работы на изокинетическом тренажере.
30. Составить годовой план график использования вспомогательных средств в гимнастике на начальном этапе подготовки.
31. Провести самостоятельную тренировку с лонжей.
32. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы.
33. Описание конструкций и назначения при занятиях гимнастикой.
34. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у гимнастов во время тренировки.
35. Прямое определение ЧСС макс у спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой.
36. Содержание и формы воспитательной работы с юными гимнастами.
37. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
38. Использование технических средств при подготовке в различных видах многоборья.
39. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в художественной гимнастике.
40. Требования, предъявляемые спортивной гимнастикой к личности спортсмена.
41. Характеристика основных методов исследования, используемых в гимнастике.

## Примерная тематика рефератов

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся гимнастикой.
2. Начальное обучение одному из элементов на виде многоборья.
3. Применение дидактических принципов при обучении в многоборье.
4. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения видам многоборья от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
5. Элементы программирования обучения в видах многоборья.
6. Положение о соревнованиях по спортивной гимнастике.
7. Смета на проведение соревнований по гимнастике.
8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по гимнастике в индивидуальной программе.
9. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по художественной гимнастике в групповых упражнениях.
10. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований у детей.
11. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по художественной гимнастике.
12. Состав главной судейской коллегии соревнований по художественной гимнастике и их функции.
13. Сценарии открытия и закрытия соревнований.
14. Отчет о проведении соревнований.
15. Сводный протокол результатов выступления участников соревнований.

## Содержание зачетных требований

### Вопросы для собеседования:

1. Предмет и задачи обучения в художественной гимнастике.
2. Применение дидактических принципов при обучении в гимнастике.

3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в гимнастике.

4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.

5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения видам многоборья от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.

6. Характеристика основных методов обучения в видах многоборья.

7. Определение готовности к обучению видам многоборья: физической, координационной, психической.

8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в видах многоборья; разучивание по частям и в целом (слитно).

9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.

10. Элементы программирования обучения в видах многоборья.

11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.

12. Особенности программирования процесса обучения в видах многоборья.

13. Организационные основы спортивной школы.

14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.

15. Особенности проведения занятий по гимнастике.

16. Организация и проведение соревнований различного уровня.

17. Содержание положения о соревнованиях по художественной гимнастике.

18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по гимнастике.

19. Техника безопасности при проведении соревнований по гимнастике.

20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по гимнастике.

21. Главная судейская коллегия соревнований по художественной гимнастике и ее функции.

22. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

23. Организация и проведение соревнований по СФП.

24. Сценарий открытия и закрытия соревнований.

25. Содержание отчета о соревнованиях.

### *Деловая игра*

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по одному из видов многоборья:

- Скакалка
- Обруч
- Мяч
- Булавы
- Лента
- Групповые упражнения
- Выступления юниорок и сеньорок
- Показательные выступления

### **Содержание экзаменационных требований**

#### **Вопросы для устного ответа**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными гимнастами.
2. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

4. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по гимнастике в группах начальной подготовки.
5. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
6. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
7. Использование технических средств при подготовке в различных видах многоборья.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося гимнастикой.
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в гимнастике на организм спортсменов.
10. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
11. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
12. Проявление силы в видах многоборья.
13. Проявление быстроты в видах многоборья.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в видах многоборья.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в видах многоборья.
21. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов

управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.

22. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.

23. Координационные способности в гимнастике.

24. Ведущие ощущения и восприятия в видах многоборья: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.

25. Двигательные представления (идеомоторика) гимнаста.

26. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.

27. Характер мыслительных задач.

28. Эмоциональные процессы и состояния.

29. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.

30. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.

31. Виды и качественные особенности волевых усилий. Особенности процессов реагирования.

32. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.

33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в гимнастике.

34. Характеристика основных методов исследования, используемых в гимнастике.

35. Особенности организации и проведения НИР в гимнастике.

36. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.

37. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.

38. Применение апробированных методик проведения научных исследований в гимнастике.

39. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.

40. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.

41. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

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

#### **III курса**

1. Проведение ритм-блоков подготовительной части тренировочного занятия.

2. Составить композицию индивидуальных упражнений с музыкальным сопровождением.

3. Музыкальное сопровождение хореографии гимнастов.

4. Музыкальное сопровождение в упражнениях.

5. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.

6. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к видам многоборья.

7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в гимнастике.

8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки гимнастов.

9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки гимнастов.



10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах ДЮСШ по гимнастике.
11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся гимнастикой.
12. Подбор упражнений для совершенствования техники элементов на видах многоборья.
13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в видах многоборья.
14. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по гимнастике.
15. Разработать комплекс, направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.
16. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата гимнаста.
17. Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.
18. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.
19. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе ДЮСШ по художественной гимнастике.
20. Определение соотношения средств физической и технической подготовки по годам этапа начальной специализации.
21. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе.
22. Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики гимнастов в различном возрасте.
23. Тестирование в тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения.

24. Подготовка протоколов тестирования подготовленности гимнастов по годам обучения на этапе начальной подготовки.
25. Подготовка протоколов тестирования гимнастов при зачислении их в учебно-тренировочные группы.
26. Подготовка протоколов тестирования гимнастов при зачислении их в группы спортивного совершенствования.
27. Ознакомиться с разделами специальной литературы, касающихся специфики двигательной деятельности в гимнастике.
28. Анализ дневников спортсменов для определения общего количества элементов. Определение интенсивности нагрузки по зонам мощности работы.
29. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов тренировочных групп ДЮСШ по гимнастике.
30. Описание особенностей противоборства в командных соревнованиях.
31. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.
32. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой.
33. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности.
34. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения.
35. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения.
36. Посетить тренировки юных гимнастов по СФП.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Музыкальное сопровождение в гимнастике.
2. Физические упражнения в видах гимнастического многоборья.

3. Методы тренировки в видах гимнастического многоборья.
4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в гимнастике.
5. Средства и методы технической подготовки в видах гимнастического многоборья, применение технических средств и специальной аппаратуры.
6. Роль и значение психологической подготовки в гимнастике.
7. Управление психическим состоянием в процессе выступления в соревновании по гимнастике.
8. Содержание интеллектуальной подготовки гимнаста.

### **Содержание экзаменационных требований**

1. Техническое мастерство в гимнастике.
2. Специально-подготовительные упражнения в акробатике.
3. Упражнения общей и специальной физической подготовки, для совершенствования техники упражнений с предметами, упражнения с применением тренажерных устройств.
4. Ходьба различными видами; упражнения для укрепления осанки, совершенствования телом.
5. Специально-подготовительные упражнения с предметами.
6. Силовые динамические упражнения различной интенсивности.
7. Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники упражнений на бревне.
8. Особенности применения бега с различной интенсивностью и длительностью.
9. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки гимнастов.
10. Характеристика и применение словесных методов в тренировке гимнастов.

11. Специфика применения наглядных методов при обучении видам многоборья.

12. Методы овладения техникой упражнений на видах многоборья .

13. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.

14. Цели и задачи физической подготовки в гимнастике.

15. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.

16. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в гимнастике. Содержание и особенности физической подготовки в видах многоборья.

17. Роль и значение технической подготовки в видах многоборья для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу.

18. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий видами гимнастического многоборья.

19. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.

20. Особенности применения средств и методов технической подготовки в различных видах многоборья, применение технических средств и специальной аппаратуры.

21. Цель и задачи психологической подготовки в гимнастике и её видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки .

22. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.

23. Применение средств и методов психологической подготовки в видах многоборья.

24. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в художественной гимнастике.

25. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции с учетом специфики видов многоборья.

26. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.

27. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики спортивной гимнастики; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии гимнастики в стране и мире.

28. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

29. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.

30. Значение и виды соревнований в гимнастике.

31. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах многоборья.

32. Характеристика тренировочных нагрузок в гимнастике.

33. Основные пути отбора в художественной гимнастике.

34. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах ДЮСШ по гимнастике.

35. Значение и виды соревнований в художественной гимнастике.

36. Структура соревновательной деятельности в художественной гимнастике и его видах.

37. Характеристика тренировочных нагрузок в гимнастике.

38. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах многоборья и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

39. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.

40. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.

41. Основные пути отбора в гимнастике.

42. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.

43. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.

44. Определение предрасположенности к занятиям художественной гимнастикой.

45. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям художественной гимнастикой.

46. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в художественной гимнастике.

47. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки гимнастов.

48. Принципы и методы обучения в спортивной гимнастике

49. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гимнастов.

50. Требования стандартов спортивной подготовки в гимнастике к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.

51. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки гимнастов.

52. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в гимнастике с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.

53. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам многоборья в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки гимнастов.

54. Интеграция научных знаний путем обобщения концепций, теорий и учений об одном и том же объекте исследования в целостную, упорядоченную систему знаний.

55. Логическое осмысление соревновательного упражнения: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).

56. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области спортивной гимнастике.

57. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования

58. Использование методов педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучение коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся

59. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

### **Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов IV курса**

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования.

2. Составление годового плана подготовки групп спортивного совершенствования с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.

3. Планирование контрольных заданий и результатов по видам многоборья.

4. Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.

5. Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования ДЮСШ по художественной гимнастике.

6. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели.
7. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах.
8. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.
9. Прогноз состава и выступления лучшей четверки мужской сборной команды России на чемпионате мира текущего года.
10. Прогноз состава и выступления лучшей четверки женской сборной команды России на чемпионате мира текущего года.
11. Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним.
12. Построение динамики результатов по отдельным видам многоборья за последние 4 года на чемпионатах России .
13. Выявление динамики результатов в многоборье за последние 4 года на чемпионатах России.
14. Изменения личных результатов четырех сильнейших гимнастов России среди мужчин на международных турнирах за текущий год, прогнозирование результатов выступления на чемпионате мира .
15. Динамика результатов в годичном цикле подготовки сильнейших спортсменов России, сравнение с динамикой трех предыдущих лет.
16. Ознакомление с режимом учебно-тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп спортивного совершенствования ДЮСШ по художественной гимнастике.
17. Изучение содержания план-схемы годичного цикла подготовки гимнастов и составление 2 и 3-го года обучения группы спортивного совершенствования.



18. Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по видам гимнастического многоборья для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

19. Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших гимнастов.

20. На основе изучения специальной литературы по спортивной гимнастике и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по видам многоборья.

21. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

22. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по художественной гимнастике.

23. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по художественной гимнастике.

24. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.

25. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся гимнастикой.

26. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у гимнастов.

27. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата у юных гимнастов.

28. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по спортивной гимнастике.

29. Создание образа спортивной гимнастики как комплексного вида спорта.

30. Сделать презентацию новой спортивной базы по художественной гимнастике.

31. Посещение одной из ДЮСШ города Москвы или Подмосковья.

Выписать количество групп ДЮСШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения ДЮСШ.

32. Беседа с руководством ДЮСШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы ДЮСШ и пропаганды занятий художественной гимнастикой.

33. Интервьюирование тренеров ДЮСШ по количеству желающих заниматься спортивной гимнастикой и наполняемости групп ДЮСШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий художественной гимнастикой.

34. Изучение специальной литературы посвященной питанию спортсменов.

35. Составить описание одной из методик углеводного насыщения перед главным стартом сезона.

36. Изучить особенности содержания питания спортсменов перед выступлениями в различных соревновательных упражнениях гимнастики.

37. Ознакомиться с основными подходами приема пищи при участии в многодневных соревнованиях.

38. Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.

39. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).

40. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.

41. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.

42. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).

43. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ.

44. Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Планирование подготовки в художественной гимнастике.
2. Прогнозирование спортивных результатов в спортивной гимнастике и в отдельных его видах.
3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в художественной спортивной гимнастике.
5. Построение моделей соревновательной деятельности гимнастов в многоборье.
6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по гимнастике.
7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по художественной гимнастике.
8. Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки гимнастов.
9. Создание имиджа художественной гимнастики.
10. Долгосрочное сбалансированное питание гимнастов.
11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.
12. Питание во время соревнований по художественной гимнастике.

### **Содержание экзаменационных требований**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в художественной гимнастике.
3. Учет тренировочных нагрузок по видам гимнастического многоборья.
4. Виды контроля за состоянием гимнастов во время тренировок и соревнований.

5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.
9. Применение актуальных для спортивной гимнастики технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
10. Значение и задачи планирования подготовки в художественной гимнастике.
11. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
12. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) гимнастов старших разрядов.
13. Годовое планирование.
14. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в гимнастике с учетом их взаимовлияния.
15. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
16. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.
17. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
18. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.
19. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в художественной гимнастике и в отдельных её видах.

20. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в художественной гимнастике.

21. Динамика личных и командных результатов по спортивной гимнастике и по отдельным его видам за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

22. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

23. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.

24. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.

25. Различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах многоборья («ведущие», «отстающие» виды).

26. Принципы чередование ударных нагрузок в плавании и беге на этапе совершенствования спортивного мастерства.

27. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

28. Требования стандарта спортивной подготовки в спортивной гимнастике для этапа совершенствования спортивного мастерства.

29. Особенности организации и проведения занятий акробатикой на этапе совершенствования спортивного мастерства.

30. Организация и проведение занятий по СФП у гимнастов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

31. Интеграция тренировочного процесса в хореографии с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.

32. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам многоборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства .

33. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в художественной спортивной гимнастике .

34. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.
35. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших гимнастов России и мира.
36. Характеристика спортивной деятельности в видах многоборья. Требования к отдельным сторонам подготовки гимнастов.
37. Особенности протекания восстановления при занятиях различными видами гимнастики.
38. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок в гимнастике.
39. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки гимнастов.
40. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
41. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
42. Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.
43. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
44. Основные положения применения восстановительных средств в спортивной гимнастике.
45. Агитация и пропаганда

46. Рекреация гимнастов.
47. Формирование мотивации к занятиям гимнастикой.
48. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям художественной гимнастикой.
49. Умение формировать мотивацию к занятиям художественной гимнастикой.
50. Структурные элементы общественного мнения.
51. Функции формирования общественного мнения о художественной гимнастике.
52. Создание имиджа художественной гимнастики как олимпийского вида спорта.
53. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
54. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
55. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.
56. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирования и представления обобщения и выводы.
57. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в гимнастике.
58. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по художественной гимнастике.

### **Примерная тематика курсовых работ**

1. Прогнозирование спортивных достижений в художественной гимнастике.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки гимнастов.

3. Модели соревновательной деятельности в художественной спортивной гимнастике.
4. Методики повышения уровня подготовленности гимнастов.
5. Модельные характеристики спортсмена.
6. Планирование тренировочных нагрузок в видах многоборья и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по художественной гимнастике.
8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем гимнастики.
9. Инновации в методике обучения видам многоборья.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе гимнастов.
11. Система фармакологической поддержки гимнастов в тренировочном процессе и соревнованиях.
12. Рационализация питания спортсменов занимающихся художественной гимнастикой.
13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки.
15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки гимнастов.

### **Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов V курса**

1. Написание доклада для представления материалов исследований.
2. Создание презентации к докладу на конференции.
3. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. Из текста доклада находятся сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются



ключевые слова и определения. Несколько раз прочитайте текст доклада, фиксируя время чтения.

4. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.

5. Подготовить компьютерную презентацию ВКР.

6. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы, в крайнем случае – на самой презентации. Можно распечатать некоторые ключевые слайды в качестве раздаточного материала.

7. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.

8. Изучение высказанных замечаний на апробации.

9. Анализ ответов на вопросы по ВКР.

10. Подготовка ответов на замечания рецензента.

11. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Оздоровительные виды гимнастики и гимнастика на производстве. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка.

2. Значение, задачи и содержание физического воспитания в дошкольном, школьном и студенческом возрасте.

3. Биомеханические основы техники упражнений в художественной гимнастике.

4. Виды физического равновесия.

5. Ограниченно-устойчивое равновесие в гимнастике.

6. Динамическое равновесие в гимнастике.

7. Основные кинематические характеристики гимнастического движения.

8. «Внешние» и «внутренние» силы, действующие на гимнастку.
9. Опорная реакция при отталкивании.
10. Приземление и его техника при различных движениях.
11. Движения без предмета как основа соревновательных упражнений в художественной гимнастике.
12. Классификация упражнений без предмета в художественной гимнастике.
13. Классификация упражнений с предметами в художественной гимнастике.
14. Техника выполнения основных фундаментальных групп.
16. Показатели физического развития и состояния здоровья.
17. Определение типа телосложения. Классификация типов телосложения: мышечный, торакальный и астеничный типы.
18. Педагогические методы тестирования физических способностей юных гимнасток.
19. Комплектование команд в групповых упражнениях.
20. Определение понятий «спортивная техника», «техническая подготовка», «специальная техническая подготовка» (СТП), «техническое мастерство».
21. Этапы технической подготовки.
22. Значение хореографической подготовки в художественной гимнастике.
23. Технические и эстетические ошибки в художественной гимнастике.
24. Сбавки за технические ошибки в художественной гимнастике.
25. Методы обучения двигательным действиям в художественной гимнастике.

### **Содержание экзаменационных требований**

1. Правила обеспечения безопасности при обучении в гимнастике.
2. Основные причины травматизма в гимнастике.

3. Фактор психологической подготовки в гимнастике.
4. Личность спортсмена и ее характеристики. Личностные качества.
5. Темперамент, его разновидности. Темперамент гимнаста.
6. Основные методы психодиагностики в гимнастике.
7. Методы психической саморегуляции.
8. Теоретическая подготовка гимнастки и ее значение.
9. Принципы подготовки гимнасток высокой квалификации.
10. Концепция централизованной подготовки гимнасток.
11. Современный тренер по гимнастике, его знания, умения, навыки.
12. Психологические типы тренера и его личность.
13. Питание гимнаста. Требования к рациону и режиму питания.
14. Регуляция веса тела в гимнастике.
15. Водно-солевой режим гимнаста.
16. Методика отбора в гимнастике.
17. Медико-биологическое обеспечение занятий гимнастикой.
18. Биомеханическое обеспечение занятий гимнастикой.
19. Организационное обеспечение занятий гимнастикой.
20. Виды и этапность медико-биологических обследований в гимнастике.
29. Изучение литературы как метод исследования в гимнастике.
30. Методы исследования динамики гимнастических упражнений.
31. Комплексные методы инструментальных исследований в гимнастике.
32. Методы исследования физических качеств гимнастки.
33. Методы исследования функционального состояния гимнастки.
34. Методы антропометрических исследований в гимнастике.
35. Методы исследования процесса обучения в гимнастике.
36. Методы исследования тренировочного процесса в гимнастике.
37. Методы учета и контроля тренировочных нагрузок гимнастки.
38. Методы индивидуализации тренировочных нагрузок в гимнастике.

39. Педагогический эксперимент и его методика.
40. Математическая статистика как метод исследования.
41. Анкетирование и опросы как метод исследования.
42. Метод видеорегистрации движений.
43. Современные методы компьютерной обработки данных исследования.
44. Компьютерная технология адаптивного обучения в спорте.
45. Комплексные методы обследования функционального состояния гимнастов и гимнасток.
46. Этапность выполнения квалификационной работы.
47. Рабочая гипотеза и задачи исследования.
48. Проблема адекватности задачи и методов исследования.
49. Методика работы над текстом и оформлением ВКР.
50. Управление подготовкой гимнастов.
51. Моделирование спортивной деятельности гимнаста.
52. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной гимнастике.
53. Требования к профессиональной подготовке тренера.
54. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
55. Классификация тренеров.
56. Оценка деятельности и личности тренера.
57. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по гимнастике.
58. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки гимнастов.
59. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных гимнастов.
60. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на

соревнованиях по художественной гимнастике.

### **Примерная тематика выпускных квалификационных работ**

1. Анализ содержания соревновательных программ по фактору трудности гимнасток высшей квалификации.
2. Сравнительный анализ содержания соревновательных программ сильнейших гимнасток мира.
3. Модельные характеристики трудности индивидуальных (групповых) композиций, как фактор планирования технической подготовленности в художественной гимнастике.
4. Структурный анализ групповых упражнений сильнейших команд, участниц олимпийских игр по художественной гимнастике.
5. Ритмическое построение индивидуальных композиций сильнейших гимнасток - призеров Олимпийских игр.
6. Психология общения коллектива гимнасток с тренером.
7. Определение отношений в системе тренер - спортсменка и влияние данного фактора на спортивно-тренировочную и соревновательную деятельность гимнасток высокой квалификации.
8. Оценка надежности соревновательной деятельности гимнасток и гимнастов, участниц финальных соревнований Чемпионата Мира по художественной гимнастике.
9. Взаимосвязь между коэффициентом надежности соревновательной деятельности гимнасток высокой квалификации и спортивным результатом.
10. Исследование объема и интенсивности тренировочных (соревновательных) нагрузок в подготовительном периоде (в процессе выступления в соревнованиях) гимнасток и гимнастов высшей квалификации, специализирующихся в упражнениях с предметами.
11. Исследование динамики тренировочных нагрузок и надежности выполнения индивидуальных упражнений в соревновательном периоде у гимнасток и гимнастов высокой спортивной квалификации.

12 Исследование параметров соревновательных нагрузок у гимнастов и гимнасток высокой квалификации (на примере художественной гимнастики).

13. Изменение характера взаимосвязи показателей физической подготовленности гимнасток высокой квалификации в ходе годичного цикла подготовки.

14. Методика оценки уровня физической подготовленности юных гимнасток 11-12 лет.

15. Взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности студенток РГУФКСМиТ, специализирующихся по художественной гимнастике.

16. Влияние хореографической подготовки на уровень технической подготовленности юных гимнасток в упражнениях.

17. Определение уровня спортивно-технического мастерства сильнейших гимнасток мира.

18. Контроль за хореографической подготовленностью юных гимнасток.

19. Влияние быстроты мышечного сокращения на качество выполнения прыжков в художественной гимнастике.

20. Спортивный отбор и ориентация в ДЮСШ (на примере художественной гимнастики).

21. Основные тенденции развития научных исследований в художественной гимнастике.

22. Прыжковая подготовка и подготовленность в художественной гимнастике.

23. Вращательная подготовка и подготовленность в художественной гимнастике.

24. Техническая оснащенность элементами различных групп трудности в ансамблевых композициях.

25. Факторы эффективности обучения гимнасток сложным упражнениям.

26. Использование больших тренировочных и соревновательных нагрузок для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике.

27. Спортивный талант как фактор достижений высоких спортивных результатов в художественной гимнастике.

28. Социальное значение возникновения и развития художественной гимнастики как олимпийского вида спорта.

29. Сужение спортивной специализации как путь достижения максимальных спортивных результатов в художественной гимнастике.

30. Оздоровительная физическая культура в профилактике остеохондроза позвоночника спортсменок (на примере художественной гимнастики).

31. Этапы многолетней подготовки юных гимнастов.

32. Содержание и формы воспитательной работы с юными гимнастами.

33. Цель и задачи психологической подготовки в художественной гимнастике.

34. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки гимнаста.

35. Воспитание выразительности и координации движений в художественной гимнастике посредством применения музыкальных игр и танцев.

36. Анализ показателей результативности по выполняемой трудности в соревновательных упражнениях с обручем у гимнасток 14-16 лет.

37. Влияние хореографической подготовки на артистичность выполнения произвольных комбинаций гимнастками 12-14 лет.

38. Анализ развития скоростно-силовых качеств на примере прыжков у спортсменок 12-14 лет в художественной гимнастике с использованием предмета скакалка.

39. Сравнительный анализ координационных способностей девочек 7-9 лет по количественным показателям компонента Мастерства в соревновательных композициях в художественной гимнастике.

40. Совершенствование технического мастерства в упражнениях с булавами у высококвалифицированных гимнасток.

41. Развитие координационных способностей в упражнениях со скакалкой у гимнасток 10-12 лет.

42. Совершенствование программы поворотной подготовки у гимнасток 14-16 лет в художественной гимнастике (на примере упражнения с лентой).

43. Развитие гибкости у гимнасток 9-11 лет на примере упражнений с мячом.

44. Исследование динамики показателей трудности в групповых упражнениях с разными предметами – 2 скакалки и 3 мяча - в художественной гимнастике.

45. Развитие координационных способностей у детей 8-10 лет на примере двигательных действий с разными предметами в художественной гимнастике.

46. Развитие гибкости у гимнасток 9-11 лет на примере упражнений с мячом.

47. Исследования влияния морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей на развитие физических качеств в художественной гимнастике у девочек 7-9 лет.

48. Анализ показателей результативности по выполняемой трудности в соревновательных композициях с обручем у гимнасток 14-16 лет.

49. Совершенствование программы поворотной подготовки у спортсменок высокой квалификации 14-16 лет в художественной гимнастике (на примере упражнения с лентой).

50. Анализ применения сложно-координационных рискованных действий (элементы риска) с предметами в художественной гимнастике.



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

а) Основная литература:

1. Художественная гимнастика. Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой, М.: Ф и С, 1982.
2. Художественная гимнастика. Учебник под общ. ред. Л.А. Карпенко, М. 2003.
3. Художественная гимнастика: правила соревнований ФИЖ, 2009-2012г.г., 2012-2017 г.г.
4. Теория и методика художественной гимнастики: примерная программа дисциплины цикла СДГОС по специальности 032101 – Физическая культура и спорт/ под общ. ред. Ю.К. Гавердовского. – М.: РИО РГУФК, 2005 –100 с.
5. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. Учеб. для хореографических училищ и хореографических отделений ВУЗов искусств и культуры. – Ленинградское отделение: Искусство, 1986.

б) Дополнительная литература:

1. Гимнастика. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – М.: Академия, 2002.
2. Годик М.А. Спортивная метрология. Учеб. для ин-та физ. культуры. – М.: ФиС, 1988.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.:ФиС, 1984.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов, физ. культуры. – М.: ФиС, 1991.
5. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Под ред. Т.С. Лисицкой, О.А. Ивановой, В.Ю. Кубилене, Г.Г. Романовой, А.Н. Яниной, В.А. Иваницкой. – М.: Советский спорт, 1989.

в) 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 и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. *Инвентарь:*

Комплект стандартных гимнастических снарядов:

- гимнастические скакалки– 30 шт.;

- гимнастические мячи – 30 шт.;
- гимнастические обручи – 30 шт.;
- гимнастический стол – 2 шт.;
- гимнастический ковёр 14 на 14 м – 1 шт.;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 25 м – 2 шт.;
- гимнастические снаряды массового типа:
- гимнастические стенки (не менее 10 пролетов) – 3 шт.;
- гимнастические скамейки 4 м - 10 шт.;
- вертикальные канаты высотой 4 м – 3 шт.;
- видео-класс с комплектом проекционной аппаратуры.

*Научная аппаратура:*

Комплект аппаратуры для проведения индивидуальных измерений уровня физического состояния и подготовленности испытуемых: секундомеры, измерительная лента, становой и ручной динамометры, лента Абалакова, калипер, гониометр, напольные весы. Для проведения более точных исследований предполагается использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ.

*Оргтехника (год выпуска):*

1. DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.
2. Видеопроектор ELMOHV 110XG – 2006 г.
3. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
4. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
5. Документ камера Toshiba TLP – 2003 г.
6. Компьютер офисный СП 1 – 2007 г.
7. Многофункциональное устройство Canon MF 5750 – 2007 г.
8. Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556 – 2006 г.
9. Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1536, 15.4" – 2007 г.
10. Ноутбук RB Voyager FT 6, Pentium III – 2002 г.
11. Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.

12. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
13. Принтер Canon LPB-810 – 2001 г.
14. Принтер портативный HP DeskJet 350 – 2002 г.
15. Принтер HP DJ890 C – 1999 г.
16. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
17. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
18. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
19. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
20. Плеер DVD ВВК – 2007 г.
21. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
22. Сканер EPSON Perfection V10 Photo – 2007 г.
23. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
24. Стационарный компьютер (монитор 17" Acer AL1716 Cs и системный блок) – 2007 г. – 9 шт.
25. Стационарный компьютер (монитор 19" Acer AL1916 Cs и системный блок) – 2007 г.
26. Сканер Epson Perfection V 100 Photo – 2007 г.
27. Копировальный аппарат Canon iR -1018 – 2007 г.
28. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2007 г.

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**По дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» (художественная гимнастика)**

**для обучающихся института спорта и физического воспитания  
1 курса, направления подготовки Физическая культура,  
направленности (профилю) Спортивная подготовка в  
избранном виде спорта заочной формы обучения на 2012-2013  
учебный год.**

*I. Общие сведения.*

*II. Кафедра: Теории и методики гимнастики.*

Сроки изучения дисциплины: 1 и 2 семестр

Количество занятий по повышению спортивного мастерства – 60 часов.

Объем самостоятельной работы студентов – 70 часов.

Форма рубежного контроля: 1 семестр – зачёт, 2 семестр – зачёт.

*III. Перечень тем.*

### **1. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК ВИД СПОРТА.**

*1.1. Введение в специальность.*

*1.2. Общая характеристика художественной гимнастики как вида спорта.*

*1.3. История художественной гимнастики.*

- 1.4. Место художественной гимнастики в отечественной системе физического воспитания.
- 1.5. Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики.

## **2. СРЕДСТВА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.**

- 2.1. Терминология художественной гимнастики.
- 2.2. Техника базовых двигательных действий без предмета.
- 2.3. Техника упражнений с предметами в отдельных видах художественной гимнастики.
- 2.4. Хореографические упражнения и элементы танца.

## **3. ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ.**

- 3.1. Цели, задачи и основные принципы обучения упражнениям в художественной гимнастике.
- 3.2. Двигательные представления в художественной гимнастике и методика их формирования.
- 3.3. Приемы обучения упражнениям в художественной гимнастике.
- 3.4. Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике.
- 3.5. Учебно-тренировочное занятие в художественной гимнастике и методика его проведения.
- 3.6. Особенности обучения элементам различной трудности в отдельных видах многоборья художественной гимнастики.

## **4. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

- 4.1. Подготовка гимнасток высокой квалификации как многолетний управляемый процесс.

## **5. СИСТЕМА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

- 5.1. Хореографическая и музыкально-ритмическая подготовка.
- 5.2. Общая и специальная физическая подготовка.

## **6. СОРЕВНОВАНИЯ, ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ, СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ.**

- 6.1. Специфика соревнований по художественной гимнастике.
- 6.2. Правила соревнований и основы судейства.

## **7. СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.**

- 7.1. Организационно-методическое обеспечение.
- 7.2. Инструктаж о соблюдении техники безопасности на занятиях художественной гимнастикой.

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

**1 семестр**

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля</b>  | <b>Максимальное количество баллов*</b> |
|----------|--|--|
| 1        | Посещение учебно-тренировочных занятий   | 10                                     |
| 2        | Тестирование знаний по модулям:<br>1. Методика обучения в художественной гимнастике.   | 10                                     |
| 3        | Выступления на семинарских занятиях по темам:<br>1.Методики обучения в сложно-координационных видах гимнастического многоборья.<br>2. Составление обучающих программ по видам гимнастического многоборья.  | 5<br>5                                 |
| 4        | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике.<br>2. Разработка и написание Положения о соревнованиях по художественной гимнастике.<br>3. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. | 5<br>5<br>5                            |
| 5        | Написание и защита рефератов по разделам.  | 5                                      |
| 6        | Зачет (рубежный контроль)  | 10                                     |
|          | <b>Всего:</b>  | <b>60</b>                              |

**2 семестр**

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля</b>  | <b>Максимальное количество баллов*</b> |
|----------|--|--|
| 1        | Сдача контрольных нормативов по хореографической подготовке                                    | 10                                     |
| 2        | Сдача контрольных нормативов по СТП  | 15                                     |
| 3        | Участие в соревнованиях по программе художественной гимнастики среди ВУЗов г. Москвы и России. | 15                                     |
| 4        | Посещение занятий  | 15                                     |
| 5        | Сдача зачета   | 5                                      |
|          | <b>Всего:</b>  | <b>60</b>                              |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>             | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1        | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                                 |
| 2        | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                                 |
| 3        | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                                 |

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

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

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



К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

|                             |               |                 |             |             |                   |              |
|-----------------------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|
| <b>Набранные баллы</b>      | <51           | 51-60           | 61-67       | 68-84       | 85-93             | 94-100       |
| <b>Зачет/незачет</b>        | Не зачет      |                 | Зачет       |             |                   |              |
| <b>Оценка по шкале ECTS</b> | F<br>Неудовл. | E<br>Посредств. | D<br>Удовл. | C<br>Хорошо | B<br>Очень хорошо | A<br>Отлично |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**По дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» (художественная гимнастика)**

**для обучающихся института спорта и физического воспитания  
2 курса, направления подготовки Физическая культура,  
направленности (профилю) Спортивная подготовка в  
избранном виде спорта заочной формы обучения на 2012-2013  
учебный год.**

*III. Общие сведения.*

*IV. Кафедра: Теории и методики гимнастики.*

Сроки изучения дисциплины: 1 и 2 семестр

Количество занятий по повышению спортивного мастерства – 60 часов.

Объем самостоятельной работы студентов – 70 часов.

Форма рубежного контроля: 1 семестр – зачёт, 2 семестр – зачёт.

*III. Перечень тем.*

## **6. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК ВИД СПОРТА.**

- 6.1. Введение в специальность.*
- 6.2. Общая характеристика художественной гимнастики как вида спорта.*
- 6.3. История художественной гимнастики.*
- 6.4. Место художественной гимнастики в отечественной системе физического воспитания.*
- 6.5. Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики.*

## **7. СРЕДСТВА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.**

- 7.1. Терминология художественной гимнастики.*
- 7.2. Техника базовых двигательных действий без предмета.*
- 7.3. Техника упражнений с предметами в отдельных видах художественной гимнастики.*
- 7.4. Хореографические упражнения и элементы танца.*

## **8. ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ.**

- 8.1. Цели, задачи и основные принципы обучения упражнениям в художественной гимнастике.*
- 8.2. Двигательные представления в художественной гимнастике и методика их формирования.*
- 8.3. Приемы обучения упражнениям в художественной гимнастике.*
- 8.4. Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике.*
- 8.5. Учебно-тренировочное занятие в художественной гимнастике и методика его проведения.*
- 8.6. Особенности обучения элементам различной трудности в отдельных видах многоборья художественной гимнастики.*

## **9. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

- 9.1. Подготовка гимнасток высокой квалификации как многолетний управляемый процесс.*

## **10. СИСТЕМА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

- 10.1. Хореографическая и музыкально-ритмическая подготовка.*
- 10.2. Общая и специальная физическая подготовка.*

## **6. СОРЕВНОВАНИЯ, ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ, СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ.**

- 6.1. Специфика соревнований по художественной гимнастике.*
- 6.2. Правила соревнований и основы судейства.*

## **7. СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.**

- 7.1. Организационно-методическое обеспечение.*

*7.2. Инструктаж о соблюдении техники безопасности на занятиях художественной гимнастикой.*

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

**1 семестр**

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля</b>  | <b>Максимальное количество баллов*</b> |
|----------|--|--|
| 1        | Посещение учебно-тренировочных занятий   | 10                                     |
| 2        | Тестирование знаний по модулям:<br>2. Методика обучения в художественной гимнастике.   | 10                                     |
| 3        | Выступления на семинарских занятиях по темам:<br>1.Методики обучения в сложно-координационных видах гимнастического многоборья.<br>2. Составление обучающих программ по видам гимнастического многоборья.  | 5<br>5                                 |
| 4        | Контроль освоения практических навыков:<br>4. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике.<br>5. Разработка и написание Положения о соревнованиях по художественной гимнастике.<br>6. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. | 5<br>5<br>5                            |
| 5        | Написание и защита рефератов по разделам.  | 5                                      |
| 6        | Зачет (рубежный контроль)  | 10                                     |

|               |           |
|---------------|-----------|
| <b>Всего:</b> | <b>60</b> |
|---------------|-----------|

**2 семестр**

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля</b>  | <b>Максимальное количество баллов*</b> |
|----------|--|--|
| 1        | Сдача контрольных нормативов по хореографической подготовке                                    | 10                                     |
| 2        | Сдача контрольных нормативов по СТП  | 15                                     |
| 3        | Участие в соревнованиях по программе художественной гимнастики среди ВУЗов г. Москвы и России. | 15                                     |
| 4        | Посещение занятий  | 15                                     |
| 5        | Сдача зачета   | 5                                      |
|          | <b>Всего:</b>  | <b>60</b>                              |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>             | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1        | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                                 |
| 2        | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                                 |
| 3        | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                                 |

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

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

|                             |               |                 |             |             |                   |              |
|-----------------------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|
| <b>Набранные баллы</b>      | <51           | 51-60           | 61-67       | 68-84       | 85-93             | 94-100       |
| <b>Зачет/незачет</b>        | Не зачет      |                 | Зачет       |             |                   |              |
| <b>Оценка по шкале ECTS</b> | F<br>Неудовл. | E<br>Посредств. | D<br>Удовл. | C<br>Хорошо | B<br>Очень хорошо | A<br>Отлично |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**По дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» (художественная гимнастика)**

**для обучающихся института спорта и физического воспитания  
3 курса, направления подготовки Физическая культура,  
направленности (профилю) Спортивная подготовка в  
избранном виде спорта заочной формы обучения на 2012-2013  
учебный год.**

*V. Общие сведения.*

*VI. Кафедра: Теории и методики гимнастики.*

Сроки изучения дисциплины: 1 и 2 семестр

Количество занятий по повышению спортивного мастерства – 60 часов.

Объем самостоятельной работы студентов – 70 часов.

Форма рубежного контроля: 1 семестр – зачёт, 2 семестр – зачёт.

### ***III. Перечень тем.***

#### **11. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК ВИД СПОРТА.**

- 11.1. Введение в специальность.*
- 11.2. Общая характеристика художественной гимнастики как вида спорта.*
- 11.3. История художественной гимнастики.*
- 11.4. Место художественной гимнастики в отечественной системе физического воспитания.*
- 11.5. Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики.*

#### **12. СРЕДСТВА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.**

- 12.1. Терминология художественной гимнастики.*
- 12.2. Техника базовых двигательных действий без предмета.*
- 12.3. Техника упражнений с предметами в отдельных видах художественной гимнастики.*
- 12.4. Хореографические упражнения и элементы танца.*

#### **13. ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ.**

- 13.1. Цели, задачи и основные принципы обучения упражнениям в художественной гимнастике.*
- 13.2. Двигательные представления в художественной гимнастике и методика их формирования.*
- 13.3. Приемы обучения упражнениям в художественной гимнастике.*
- 13.4. Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике.*
- 13.5. Учебно-тренировочное занятие в художественной гимнастике и методика его проведения.*
- 13.6. Особенности обучения элементам различной трудности в отдельных видах многоборья художественной гимнастики.*

#### **14. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

- 14.1. Подготовка гимнасток высокой квалификации как многолетний управляемый процесс.*

#### **15. СИСТЕМА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

- 15.1. Хореографическая и музыкально-ритмическая подготовка.*
- 15.2. Общая и специальная физическая подготовка.*

#### **6. СОРЕВНОВАНИЯ, ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ, СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ.**

- 6.1. Специфика соревнований по художественной гимнастике.*
- 6.2. Правила соревнований и основы судейства.*

## 7. СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.

7.1. Организационно-методическое обеспечение.

7.2. Инструктаж о соблюдении техники безопасности на занятиях художественной гимнастикой.

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

### 1 семестр

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное количество баллов* |
|---|--|---------------------------------|
| 1 | Посещение учебно-тренировочных занятий   | 10                              |
| 2 | Тестирование знаний по модулям:<br>3. Методика обучения в художественной гимнастике.   | 10                              |
| 3 | Выступления на семинарских занятиях по темам:<br>1. Методики обучения в сложно-координационных видах гимнастического многоборья.<br>2. Составление обучающих программ по видам гимнастического многоборья.   | 5<br>5                          |
| 4 | Контроль освоения практических навыков:<br>7. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике.<br>8. Разработка и написание Положения о соревнованиях по художественной гимнастике.<br>9. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. | 5<br>5<br>5                     |
| 5 | Написание и защита рефератов по разделам.  | 5                               |

|   |                           |           |
|---|---------------------------|-----------|
| 6 | Зачет (рубежный контроль) | 10        |
|   | <b>Всего:</b>             | <b>60</b> |

## 2 семестр

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное количество баллов* |
|---|--|---------------------------------|
| 1 | Сдача контрольных нормативов по хореографической подготовке                                    | 10                              |
| 2 | Сдача контрольных нормативов по СТП  | 15                              |
| 3 | Участие в соревнованиях по программе художественной гимнастики среди ВУЗов г. Москвы и России. | 15                              |
| 4 | Посещение занятий  | 15                              |
| 5 | Сдача зачета   | 5                               |
|   | <b>Всего:</b>  | <b>60</b>                       |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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



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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

|                             |               |                 |             |             |                   |              |
|-----------------------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|
| <b>Набранные баллы</b>      | <51           | 51-60           | 61-67       | 68-84       | 85-93             | 94-100       |
| <b>Зачет/незачет</b>        | Не зачет      |                 | Зачет       |             |                   |              |
| <b>Оценка по шкале ECTS</b> | F<br>Неудовл. | E<br>Посредств. | D<br>Удовл. | C<br>Хорошо | B<br>Очень хорошо | A<br>Отлично |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**По дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» (художественная гимнастика)**

**для обучающихся института спорта и физического воспитания  
4 курса, направления подготовки Физическая культура,  
направленности (профилю) Спортивная подготовка в  
избранном виде спорта заочной формы обучения на 2012-2013  
учебный год.**

*VII. Общие сведения.*

*VIII. Кафедра: Теории и методики гимнастики.*

Сроки изучения дисциплины: 1 и 2 семестр

Количество занятий по повышению спортивного мастерства – 60 часов.

Объем самостоятельной работы студентов – 70 часов.

Форма рубежного контроля: 1 семестр – зачёт, 2 семестр – зачёт.

### ***III. Перечень тем.***

#### **16. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК ВИД СПОРТА.**

- 16.1. Введение в специальность.*
- 16.2. Общая характеристика художественной гимнастики как вида спорта.*
- 16.3. История художественной гимнастики.*
- 16.4. Место художественной гимнастики в отечественной системе физического воспитания.*
- 16.5. Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики.*

#### **17. СРЕДСТВА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.**

- 17.1. Терминология художественной гимнастики.*
- 17.2. Техника базовых двигательных действий без предмета.*
- 17.3. Техника упражнений с предметами в отдельных видах художественной гимнастики.*
- 17.4. Хореографические упражнения и элементы танца.*

#### **18. ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ.**

- 18.1. Цели, задачи и основные принципы обучения упражнениям в художественной гимнастике.*
- 18.2. Двигательные представления в художественной гимнастике и методика их формирования.*
- 18.3. Приемы обучения упражнениям в художественной гимнастике.*
- 18.4. Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике.*
- 18.5. Учебно-тренировочное занятие в художественной гимнастике и методика его проведения.*
- 18.6. Особенности обучения элементам различной трудности в отдельных видах многоборья художественной гимнастики.*

#### **19. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

- 19.1. Подготовка гимнасток высокой квалификации как многолетний управляемый процесс.*

#### **20. СИСТЕМА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

- 20.1. Хореографическая и музыкально-ритмическая подготовка.*
- 20.2. Общая и специальная физическая подготовка.*

#### **6. СОРЕВНОВАНИЯ, ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ, СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ.**

- 6.1. Специфика соревнований по художественной гимнастике.*
- 6.2. Правила соревнований и основы судейства.*

## 7. СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.

7.1. Организационно-методическое обеспечение.

7.2. Инструктаж о соблюдении техники безопасности на занятиях художественной гимнастикой.

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

### 1 семестр

| № | Виды текущего контроля  | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---------------------------------|
| 1 | Посещение учебно-тренировочных занятий  | 10                              |
| 2 | Тестирование знаний по модулям:<br>4. Методика обучения в художественной гимнастике.  | 10                              |
| 3 | Выступления на семинарских занятиях по темам:<br>1.Методики обучения в сложно-координационных видах гимнастического многоборья.<br>2. Составление обучающих программ по видам гимнастического многоборья.   | 5<br>5                          |
| 4 | Контроль освоения практических навыков:<br>10. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике.<br>11. Разработка и написание Положения о соревнованиях по художественной гимнастике.<br>12. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. | 5<br>5<br>5                     |
| 5 | Написание и защита рефератов по разделам.   | 5                               |

|   |                           |           |
|---|---------------------------|-----------|
| 6 | Зачет (рубежный контроль) | 10        |
|   | <b>Всего:</b>             | <b>60</b> |

## 2 семестр

| № | Виды текущего контроля   | Максимальное количество баллов* |
|---|--|---------------------------------|
| 1 | Сдача контрольных нормативов по хореографической подготовке                                    | 10                              |
| 2 | Сдача контрольных нормативов по СТП  | 15                              |
| 3 | Участие в соревнованиях по программе художественной гимнастики среди ВУЗов г. Москвы и России. | 15                              |
| 4 | Посещение занятий  | 15                              |
| 5 | Сдача зачета   | 5                               |
|   | <b>Всего:</b>  | <b>60</b>                       |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

|                             |               |                 |             |             |                   |              |
|-----------------------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|
| <b>Набранные баллы</b>      | <51           | 51-60           | 61-67       | 68-84       | 85-93             | 94-100       |
| <b>Зачет/незачет</b>        | Не зачет      |                 | Зачет       |             |                   |              |
| <b>Оценка по шкале ECTS</b> | F<br>Неудовл. | E<br>Посредств. | D<br>Удовл. | C<br>Хорошо | B<br>Очень хорошо | A<br>Отлично |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**По дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» (художественная гимнастика)**

**для обучающихся института спорта и физического воспитания  
5 курса (для заочного факультета), направления подготовки  
Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения  
на 2012-2013 учебный год.**

*IX. Общие сведения.*

*X. Кафедра: Теории и методики гимнастики.*

Сроки изучения дисциплины: 1 и 2 семестр

Количество занятий по повышению спортивного мастерства – 60 часов.

Объем самостоятельной работы студентов – 70 часов.

Форма рубежного контроля: 1 семестр – зачёт, 2 семестр – зачёт.

### ***III. Перечень тем.***

#### **21. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК ВИД СПОРТА.**

- 21.1. Введение в специальность.*
- 21.2. Общая характеристика художественной гимнастики как вида спорта.*
- 21.3. История художественной гимнастики.*
- 21.4. Место художественной гимнастики в отечественной системе физического воспитания.*
- 21.5. Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики.*

#### **22. СРЕДСТВА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.**

- 22.1. Терминология художественной гимнастики.*
- 22.2. Техника базовых двигательных действий без предмета.*
- 22.3. Техника упражнений с предметами в отдельных видах художественной гимнастики.*
- 22.4. Хореографические упражнения и элементы танца.*

#### **23. ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ.**

- 23.1. Цели, задачи и основные принципы обучения упражнениям в художественной гимнастике.*
- 23.2. Двигательные представления в художественной гимнастике и методика их формирования.*
- 23.3. Приемы обучения упражнениям в художественной гимнастике.*
- 23.4. Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике.*
- 23.5. Учебно-тренировочное занятие в художественной гимнастике и методика его проведения.*
- 23.6. Особенности обучения элементам различной трудности в отдельных видах многоборья художественной гимнастики.*

#### **24. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

- 24.1. Подготовка гимнасток высокой квалификации как многолетний управляемый процесс.*

#### **25. СИСТЕМА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

- 25.1. Хореографическая и музыкально-ритмическая подготовка.*
- 25.2. Общая и специальная физическая подготовка.*

#### **6. СОРЕВНОВАНИЯ, ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ, СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ.**

- 6.1. Специфика соревнований по художественной гимнастике.*
- 6.2. Правила соревнований и основы судейства.*

## 7. СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.

7.1. Организационно-методическое обеспечение.

7.2. Инструктаж о соблюдении техники безопасности на занятиях художественной гимнастикой.

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

### 1 семестр

| № | Виды текущего контроля  | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---------------------------------|
| 1 | Посещение учебно-тренировочных занятий  | 10                              |
| 2 | Тестирование знаний по модулям:<br>5. Методика обучения в художественной гимнастике.  | 10                              |
| 3 | Выступления на семинарских занятиях по темам:<br>1. Методики обучения в сложно-координационных видах гимнастического многоборья.<br>2. Составление обучающих программ по видам гимнастического многоборья.  | 5<br>5                          |
| 4 | Контроль освоения практических навыков:<br>13. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике.<br>14. Разработка и написание Положения о соревнованиях по художественной гимнастике.<br>15. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. | 5<br>5<br>5                     |
| 5 | Написание и защита рефератов по разделам.   | 5                               |

|   |                           |           |
|---|---------------------------|-----------|
| 6 | Зачет (рубежный контроль) | 10        |
|   | <b>Всего:</b>             | <b>60</b> |

**2 семестр**

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля</b>  | <b>Максимальное количество баллов*</b> |
|----------|--|--|
| 1        | Сдача контрольных нормативов по хореографической подготовке                                    | 10                                     |
| 2        | Сдача контрольных нормативов по СТП  | 15                                     |
| 3        | Участие в соревнованиях по программе художественной гимнастики среди ВУЗов г. Москвы и России. | 15                                     |
| 4        | Посещение занятий  | 15                                     |
| 5        | Сдача зачета   | 5                                      |
|          | <b>Всего:</b>  | <b>60</b>                              |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>             | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1        | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                                 |
| 2        | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                                 |
| 3        | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                                 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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



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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

|                             |               |                 |             |             |                   |              |
|-----------------------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|
| <b>Набранные баллы</b>      | <51           | 51-60           | 61-67       | 68-84       | 85-93             | 94-100       |
| <b>Зачет/незачет</b>        | Не зачет      |                 | Зачет       |             |                   |              |
| <b>Оценка по шкале ECTS</b> | F<br>Неудовл. | E<br>Посредств. | D<br>Удовл. | C<br>Хорошо | B<br>Очень хорошо | A<br>Отлично |

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(художественная гимнастика)»**

Направление подготовки/специальность: *Физическая культура*

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*  
2018 г.

Год набора

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 20 зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по спортивной гимнастике и поддержание спортивной формы.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по

определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

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

□ способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

□ способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15).4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»

## **5. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»**

### **5.1. Очная форма обучения**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 540 часов, 15 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

| <b>№</b> | <b>Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)»</b> | <b>Семестр</b> | <b>Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)</b> | <b>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b> |
|----------|---|----------------|---|--|
|----------|---|----------------|---|--|

|               |   |            | Занятия<br>семинары | Самостоя-<br>тельная<br>работа | Контроль |                            |
|---------------|---|------------|---------------------|--------------------------------|----------|----------------------------|
| <b>I курс</b> | <b>Всего: 162 часа<br/>(5 зачетных единиц)</b>  | <b>1-2</b> | <b>60</b>           | <b>102</b>                     |          | <b>Зачет с<br/>оценкой</b> |
| <b>1.</b>     | <b>Организация и<br/>проведение<br/>тренировочных занятий<br/>по художественной<br/>гимнастике</b>    |            | <b>16</b>           | <b>49</b>                      |          |                            |
| 1.1           | Подготовка мест занятий по художественной гимнастике и изучение инструкций по технике безопасности    |            | 6                   | 8                              |          |                            |
| 1.2           | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по художественной гимнастике |            |                     | 10                             |          |                            |
| 1.3           | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки  |            | 6                   | 31                             |          |                            |
| <b>2.</b>     | <b>Формирование навыков<br/>совершенствования<br/>физических качеств<br/>гимнастов</b>                |            | <b>14</b>           | <b>14</b>                      |          |                            |
| 2.1           | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности  |            | 14                  | 14                             |          |                            |
| <b>3.</b>     | <b>Освоение методики<br/>технической подготовки<br/>гимнастов</b>                                     |            | <b>14</b>           | <b>14</b>                      |          |                            |
| 3.1           | Занятия по анализу техники упражнений на видах многоборья   |            | 10                  | 14                             |          |                            |

|                |   |            |           |           |  |                        |
|----------------|---|------------|-----------|-----------|--|------------------------|
| 4.             | <b>Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности</b>                         |            | 12        | 14        |  |                        |
| 4.1            | Организация и проведение соревнований   |            | 12        | 14        |  |                        |
| 5.             | <b>Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по художественной гимнастике</b>                |            | 12        | 11        |  |                        |
| 5.1            | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности                                |            | 12        | 11        |  |                        |
| <b>II курс</b> | <b>Всего:126 часов (4 зачетные единицы)</b>   | <b>3-4</b> | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| 1              | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике</b>                              |            | 20        | 14        |  |                        |
| 1.1            | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по художественной гимнастике |            | 4         | 8         |  |                        |
| 1.2            | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки                               |            | 10        | 2         |  |                        |
| 1.3            | Самоконтроль в процессе занятий художественной гимнастикой  |            | 6         | 4         |  |                        |
| 2.             | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов</b>                                      |            | 10        | 8         |  |                        |

|                 |   |            |           |           |  |                        |
|-----------------|---|------------|-----------|-----------|--|------------------------|
| 2.1             | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке |            | 10        | 8         |  |                        |
| <b>3.</b>       | <b>Освоение методик психологической подготовки гимнастов</b>  |            | <b>20</b> | <b>17</b> |  |                        |
| 3.1             | Методика непосредственной подготовки к выполнению соревновательных действий                                 |            | 4         | 9         |  |                        |
| 3.2             | Методики оценки соревновательной надежности   |            | 16        | 8         |  |                        |
| <b>4.</b>       | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                         |            | <b>4</b>  | <b>10</b> |  |                        |
| 4.1             | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке гимнастов                            |            | 4         | 10        |  |                        |
| <b>5.</b>       | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |            | <b>6</b>  | <b>17</b> |  |                        |
| 5.1             | Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности в видах многоборья             |            | 6         | 17        |  |                        |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)</b>  | <b>5-6</b> | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1</b>        | <b>Организация и проведение занятий по художественной гимнастике</b>  |            | <b>24</b> | <b>12</b> |  |                        |

|           |  |  |           |           |  |  |
|-----------|--|--|-----------|-----------|--|--|
| 1.1       | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной и начальной специализированной подготовки ДЮСШ по художественной гимнастике |  | 2         | 4         |  |  |
| 1.2       | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по художественной гимнастике  |  | 2         | 4         |  |  |
| 1.3       | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий художественной гимнастикой                               |  | 20        | 4         |  |  |
| <b>2.</b> | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>  |  |           | <b>18</b> |  |  |
| 2.1       | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в художественной гимнастике            |  |           | 18        |  |  |
| <b>3.</b> | <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>  |  | <b>20</b> | <b>14</b> |  |  |
| 3.1       | Навыки определения уровня работоспособности гимнастов  |  | 10        | 8         |  |  |
| 3.2       | Хронометраж занятий по художественной гимнастике   |  | 10        | 6         |  |  |
| <b>4.</b> | <b>Организация и проведение соревнований</b>   |  | <b>16</b> | <b>22</b> |  |  |



|                |   |            |           |           |          |                |
|----------------|---|------------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 4.1            | Формирование навыков судейства в качестве арбитра на одном из видов гимнастического многоборья                                  |            | 16        | 22        |          |                |
| <b>IV курс</b> | <b>Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)</b>  | <b>7-8</b> | <b>60</b> | <b>57</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| <b>1</b>       | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике</b>  |            | <b>20</b> | <b>15</b> |          |                |
| 1.1            | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике                             |            | 8         | 5         |          |                |
| 1.2            | Сохранение и поддержание спортивной формы   |            | 8         | 5         |          |                |
| 1.3            | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности  |            | 4         | 5         |          |                |
| <b>2.</b>      | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>   |            | <b>2</b>  | <b>10</b> |          |                |
| 2.1            | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике |            | 2         | 10        |          |                |
| <b>3.</b>      | <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>   |            | <b>20</b> | <b>10</b> |          |                |
| 3.1            | Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов  |            | 20        | 10        |          |                |
| <b>4.</b>      | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |            | <b>18</b> | <b>22</b> |          |                |

|  |   |  |            |            |          |  |
|--|---|--|------------|------------|----------|--|
| 4.1  | Разработка и написание положения о соревнованиях по художественной гимнастике |  | 4          | 8          |          |  |
| 4.2  | Составление сметы на проведение соревнований по художественной гимнастике     |  | 4          | 4          |          |  |
| 4.3  | Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)     |  | 10         | 10         |          |  |
| <b>Всего: 540 часов<br/>(15 зачетных единиц)</b> |   |  | <b>240</b> | <b>291</b> | <b>9</b> |  |

### 5.2. Ускоренная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 720 часов, 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 44 часа, самостоятельная работа студентов – 667 часов.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

| №             | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)» | Семестры   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------|--|------------|--|------------------------|----------|---|
|               |  |            | Занятия семинары   | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| <b>I курс</b> | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>  | <b>1-2</b> | <b>10</b>  | <b>134</b>             |          | <b>Зачет с оценкой</b>                        |
| 1.            | Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике                          |            | 2  | 34                     |          |   |

|                 |   |            |           |            |  |                        |
|-----------------|---|------------|-----------|------------|--|------------------------|
| 2.              | Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов   |            | 2         | 30         |  |                        |
| 3.              | Освоение методики технической подготовки гимнастов  |            | 2         | 30         |  |                        |
| 4.              | Составление комплексов упражнений общефизической и оздоровительной направленности   |            | 2         | 20         |  |                        |
| 5.              | Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по художественной гимнастике   |            | 2         | 20         |  |                        |
| <b>II курс</b>  | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>   | <b>3-4</b> | <b>14</b> | <b>130</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| 1               | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия по художественной гимнастике |            | 2         | 30         |  |                        |
| 2.              | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки   |            | 2         | 20         |  |                        |
| 3.              | Освоение методик психологической подготовки гимнастов   |            | 2         | 20         |  |                        |
| 4.              | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий  |            | 4         | 30         |  |                        |
| 5.              | Организация и проведение соревнований   |            | 4         | 30         |  |                        |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>   | <b>5-6</b> | <b>10</b> | <b>170</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |

|  |   |          |           |            |            |                |
|--|---|----------|-----------|------------|------------|----------------|
| 1  | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки по художественной гимнастике                          |          | 2         | 60         |            |                |
| 2.   | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в художественной гимнастике |          | 4         | 50         |            |                |
| 3.   | Хронометраж занятий по художественной гимнастике  |          | 2         | 30         |            |                |
| 4.   | Формирование навыков судейства в качестве арбитра на одном из видов гимнастического многоборья  |          | 2         | 30         |            |                |
| <b>IV курс</b>                               | <b>Всего: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>  | <b>7</b> | <b>10</b> | <b>233</b> | <b>9</b>   | <b>Экзамен</b> |
| 1  | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике                                     |          | 4         | 63         |            |                |
| 2.   | Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов  |          | 2         | 60         |            |                |
| 3.   | Разработка и написание положения о соревнованиях по художественной гимнастике   |          | 2         | 50         |            |                |
| 4.   | Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)   |          | 2         | 60         |            |                |
| <b>Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)</b> |   |          | <b>44</b> | <b>44</b>  | <b>667</b> |                |

### 5.3. Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 720 часов, 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 90 часов, самостоятельная работа студентов – 621 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

| №             | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)»  | Семестры   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                 | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |                        |
|---------------|---|------------|--|-----------------|---|------------------------|
|               |   |            | Занятия семинары   | Самостоятельная | Контроль                                      |                        |
| <b>I курс</b> | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>   | <b>1-2</b> | <b>10</b>  | <b>134</b>      |   | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1.</b>     | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике</b>                    |            |  |                 |   |                        |
| 1.1           | Подготовка мест занятий по художественной гимнастике и изучение инструкций по технике безопасности    |            | 2  | 32              |   |                        |
| 1.2           | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по художественной гимнастике |            | 4  | 48              |   |                        |
| 1.3           | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки  |            | 4  | 54              |   |                        |

|                 |  |            |           |            |  |                        |
|-----------------|--|------------|-----------|------------|--|------------------------|
| <b>II курс</b>  | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>  | <b>3-4</b> | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1.</b>       | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов</b>                           |            |           |            |  |                        |
| 1.1             | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности |            | 4         | 30         |  |                        |
| <b>2.</b>       | <b>Освоение методики технической подготовки гимнастов</b>  |            |           |            |  |                        |
| 2.1             | Занятия по анализу техники упражнений в видах многоборья   |            | 4         | 38         |  |                        |
| <b>3.</b>       | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                  |            |           |            |  |                        |
| 3.1             | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности                     |            | 4         | 30         |  |                        |
| <b>4.</b>       | <b>Организация и проведение соревнований</b>   |            |           |            |  |                        |
| 4.1             | Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по художественной гимнастике            |            | 4         | 30         |  |                        |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>  | <b>5-6</b> | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1</b>        | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике</b>                   |            |           |            |  |                        |

|           |   |  |   |    |  |  |
|-----------|---|--|---|----|--|--|
| 1.1       | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия                          |  | 2 | 21 |  |  |
| 1.2       | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки                           |  | 2 | 20 |  |  |
| 1.3       | Самоконтроль в процессе занятий художественной гимнастикой  |  | 2 | 20 |  |  |
| <b>2.</b> | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов</b>                                  |  |   |    |  |  |
| 2.1       | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке |  | 2 | 20 |  |  |
| <b>3.</b> | <b>Освоение методик психологической подготовки гимнастов</b>  |  |   |    |  |  |
| 3.1       | Методика непосредственной подготовки к выполнению соревновательных действий                                 |  | 2 | 17 |  |  |
| 3.2       | Методики оценки соревновательной надежности   |  | 2 | 10 |  |  |
| <b>4.</b> | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                         |  |   |    |  |  |
| 4.1       | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке гимнастов                            |  | 2 | 10 |  |  |

|                |   |          |           |            |  |                        |
|----------------|---|----------|-----------|------------|--|------------------------|
| <b>5.</b>      | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |          |           |            |  |                        |
| 5.1            | Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности в видах многоборья   |          | 2         | 10         |  |                        |
| <b>IV курс</b> | <b>Всего: 144 часа (4 зачетных единиц)</b>  | <b>8</b> | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>Зачет с оценкой</b> |
| <b>1</b>       | <b>Организация и проведение занятий по художественной гимнастике</b>  |          |           |            |  |                        |
| 1.1            | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной и начальной специализированной подготовки по художественной гимнастике |          | 2         | 18         |  |                        |
| 1.2            | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по художественной гимнастике   |          | 2         | 18         |  |                        |
| 1.3            | Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по художественной гимнастике   |          | 2         | 20         |  |                        |
| 1.4            | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий художественной гимнастикой                          |          | 2         | 19         |  |                        |
| <b>2.</b>      | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>   |          |           |            |  |                        |



|               |   |             |           |            |          |                |
|---------------|---|-------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 2.1           | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в художественной гимнастике |             | 2         | 20         |          |                |
| <b>3.</b>     | <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>   |             |           |            |          |                |
| 3.1           | Навыки определения уровня работоспособности гимнастов   |             | 2         | 10         |          |                |
| 3.2           | Хронометраж занятий по спортивной гимнастике  |             | 2         | 10         |          |                |
| <b>4.</b>     | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |             |           |            |          |                |
| 4.1           | Формирование навыков судейства в качестве арбитра в одном из видов гимнастического многоборья   |             | 2         | 13         |          |                |
| <b>V курс</b> | <b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>   | <b>9-10</b> | <b>32</b> | <b>103</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| <b>1</b>      | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике</b>  |             |           |            |          |                |
| 1.1           | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике                                     |             | 4         | 14         |          |                |
| 1.2           | Сохранение и поддержание спортивной формы   |             | 4         | 14         |          |                |
| 1.3           | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности  |             | 4         | 14         |          |                |

|  |   |  |   |           |                 |          |
|--|---|--|---|-----------|-----------------|----------|
| <b>2.</b>  | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>   |  |   |           |                 |          |
| 2.1  | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике |  | 4 | 14        |                 |          |
| <b>3.</b>  | <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>   |  |   |           |                 |          |
| 3.1  | Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов  |  | 6 | 12        |                 |          |
| <b>4.</b>  | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |  |   |           |                 |          |
| 4.1  | Разработка и написание положения о соревнованиях по художественной гимнастике   |  | 6 | 12        |                 |          |
| 4.2  | Составление сметы на проведение соревнований по художественной гимнастике   |  | 6 | 9         |                 |          |
| 4.3  | Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)   |  | 6 | 14        |                 |          |
| <b>Всего: 720 часов<br/>(20 зачетных единиц)</b> |   |  |   | <b>90</b> | <b>62<br/>1</b> | <b>9</b> |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт Спорта и Физического Воспитания**

**Кафедра теории и методики гребного и парусного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(гребной и парусный спорт)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

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

*ускоренное* Год набора 2018 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  
ТиМ гребного и парусного спорта  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Тим гребного и парусного спорта  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

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

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

Баталов А.Г. кпн., профессор кафедры Теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ.

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

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

**Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование»** – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров для реализации индивидуальных и профессиональных знаний, умений и навыков в осуществлении различных видов профессиональной деятельности специалистов по гребному и парусному спорту: педагогической, тренерской, методической, организационной. Совершенствование общефизической и специальной подготовленности и на этой основе формирование комплекса практических умений и навыков, необходимых будущим специалистам в их самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

## **2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (гребной и парусный спорт)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (гребной и парусный спорт)» относится к профессиональному циклу вариативной части (ООП) бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области гребного и парусного спорта.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как 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, и др. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогических практик.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (гребной и парусный спорт)» ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, спорта массовых разрядов, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие и совершенствование индивидуальной физической подготовленности, овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими реализацию общепрофессиональных и профессиональных компетенций в реальной профессиональной практической деятельности. С учетом этого освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессионально-специализированной физической подготовке.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения дисциплине (модулю)<br><br>наименование   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3   | 5  | 6                           | 7                      |
| ОПК-2            | <p><i>Знать:</i> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; требования образовательного стандарта.</p> | 1-8  |                             | 1-10                   |
|                  | <p><i>Уметь:</i><br/>- применять в профессиональной деятельности</p>  |  |                             |                        |

|              |  |     |  |      |
|--------------|--|-----|--|------|
|              | положения дидактики и теории и методики физической культуры;<br>- разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.  |     |  |      |
|              | <i>Владеть:</i><br>- 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 специфика базовых видов спорта.  |     |  |      |
|              | <i>Знать:</i> - основы методики физической культуры и спорта;<br>- принципы и методы обучения в гребном и парусном спорте;<br>- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;<br>- требования стандартов спортивной подготовки в гребном и парусном спорте к проведению занятий с данным контингентом.                           | 1-8 |  | 1-10 |
|              | <i>Уметь:</i><br>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;<br><br>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гребном и парусном спорте с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов. |     |  |      |
|              | <i>Владеть:</i><br>- <i>Владеть:</i><br>- навыками планирования и проведения тренировочных занятий в гребном и парусном спорте с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта и спортивной подготовки по виду спорта.   |     |  |      |
| <b>ОПК-3</b> |  |     |  |      |
| <b>ОПК-5</b> | <i>Знать:</i> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений;<br>- основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии;<br>- основы спортивной метрологии.   | 1-8 |  | 1-10 |
|              | <i>Уметь:</i> - осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.  |     |  |      |

|              |  |     |  |      |
|--------------|--|-----|--|------|
|              | <i>Владеть:</i> - навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.   |     |  |      |
| <b>ОПК-8</b> | <p><i>Знать:</i><br/>         знать правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;<br/>         - документы планирования и проведения соревнований;<br/>         - особенности организации и проведения соревнований различного уровня;<br/>         - обязанности организаторов и судей соревнований;<br/>         - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</p> <p><i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня;<br/>         – осуществлять объективное судейство соревнований; --<br/>         - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.</p> <p><i>Владеть:</i><br/>         – навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.</p>   | 1-8 |  | 1-10 |
| <b>ПК-10</b> | <p><i>Знать:</i><br/>         - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в гребном и парусном спорте; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p> <p><i>Уметь:</i><br/>         – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</p> <p><i>Владеть:</i> - умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических особенностей занимающихся</p> | 1-8 |  | 1-10 |
| <b>ПК-11</b> | <i>Знать:</i><br>-федеральный стандарт спортивной подготовки по  | 1-8 |  | 1-10 |



|              |  |     |  |      |
|--------------|--|-----|--|------|
|              | <p>гребному и парусному спорту, примерные планы подготовки по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>  |     |  |      |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий.</li> </ul>  |     |  |      |
|              | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul> |     |  |      |
| <b>ПК-14</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в гребном и парусном спорте;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в гребном и парусном спорте.</li> </ul>  | 1-8 |  | 1-10 |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия.</li> </ul>  |     |  |      |
|              | <p><i>Владеть:</i> - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений. Техничко-тактическими действиями.</p>  |     |  |      |
| <b>ПК-15</b> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>  | 1-8 |  | 1-10 |
|              | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</li> </ul>  |     |  |      |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- средствами и методами сохранения и поддержания спортивной формы.</li> </ul> |  |  |  |
|--|---|--|--|--|

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единиц, 144 академических часа.**

**Заочная форма обучения 1 курс**

| № | Разделы дисциплины (модуля)  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | <b>Раздел 1.</b> Изучение и совершенствование техники в избранных видах спортивной деятельности    | 1       | 4   | 66                     |          |   |
| 2 | Тема 1.1. Изучение и совершенствование техники гребли на судах с уключинным устройством            | 1       | 1   | 22                     |          |   |
| 3 | Тема 1.2. Изучение и совершенствование техники гребли на безуключинных судах                       | 1       | 1   | 22                     |          |   |
| 4 | Тема 1.3. Изучение и совершенствование техники парусного спорта.                                   | 1       | 2   | 22                     |          |   |
| 5 | <b>Раздел 2.</b> Овладение навыками оценки уровня технического мастерства в избранном виде спорта. | 2       | 4   | 36                     |          |   |
| 6 | Тема 2.1. Овладение навыками оценки уровня технического мастерства в гребном спорте.               | 2       |   | 12                     |          |   |
| 7 | Тема 2.2 Овладение навыками оценки уровня технико-тактического мастерства в парусном спорте.       | 2       |   | 12                     |          |   |

|                         |   |            |           |            |  |              |
|-------------------------|---|------------|-----------|------------|--|--------------|
| 8                       | Тема 2.3. Совершенствование специальных физических и психических качеств гребцов и яхтсменов.               | 2          | 4         | 12         |  |              |
| 9                       | <b>Раздел 3.</b> Физкультурно-спортивная деятельность в гребном и парусном спорте.                          | 2          | 2         | 32         |  |              |
| 10                      | Тема 3.1. Подготовка гребного и парусного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям.                        | 2          |           | 8          |  |              |
| 11                      | Тема 3.2. Организация и формы проведения УТЗ. Проведение разминки перед занятиями различной направленности. | 2          | 2         | 8          |  |              |
| 12                      | Тема 3.3. Ведение дневника тренировок и учет тренировочных нагрузок в гребном и парусном спорте.            | 2          |           | 8          |  |              |
| 13                      | Тема 3.4. Судейство соревнований по гребному и парусному спорту.  | 2          |           | 8          |  |              |
| <b>Итого часов: 144</b> |   | <b>1-2</b> | <b>10</b> | <b>134</b> |  | <b>Зачет</b> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

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

**Заочная форма обучения 2 курс**

| № | Разделы дисциплины (модуля)  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | <b>Раздел 4.</b> Совершенствование технико-тактического мастерства в избранном виде спорта   | 3       | 8   | 64                     |          |   |
| 2 | Тема 4.1. Совершенствование технико-тактического мастерства в избранном виде гребного спорта | 3       | 4   | 32                     |          |   |

|                         |   |            |           |            |  |              |
|-------------------------|---|------------|-----------|------------|--|--------------|
| 3                       | Тема 4.2. Совершенствование технико-тактического мастерства в парусном спорте   | 3          | 4         | 32         |  |              |
| 4                       | <b>Раздел 5.</b> Совершенствование профессионально-педагогических навыков воспитания, обучения и тренировки спортсменов | 4          | 8         | 64         |  |              |
| 5                       | Тема 5.1. Повышение уровня развития основных физических и психических качеств спортсменов                               | 4          | 2         | 22         |  |              |
| 6                       | Тема 5.2. Приобретение и совершенствование навыков обучения технике гребного и парусного спорта                         | 4          | 4         | 22         |  |              |
| 7                       | Тема 5.3. Организация тренировочного процесса. Средства и методы тренировки. Планирование тренировочной нагрузки.       | 4          | 2         | 20         |  |              |
| <b>Итого часов: 144</b> |   | <b>3-4</b> | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>Зачет</b> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

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

**Заочная форма обучения 3 курс**

| № | Разделы дисциплины (модуля)   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|------------------------|----------|---|
|   |   |         | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | <b>Раздел 6.</b> Педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту         | 5-6     | 16  | 128                    |          |   |
| 2 | Тема 6.1. Педагогическая характеристика деятельности тренера по гребному и парусному спорту | 5-6     | 4   | 32                     |          |   |

|                         |  |            |           |            |  |              |
|-------------------------|--|------------|-----------|------------|--|--------------|
| 3                       | Тема 6.2. Особенности организации работы тренера в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР   | 5-6        | 4         | 32         |  |              |
| 4                       | Тема 6.3. Совершенствование профессионально-педагогических навыков работы с молодыми спортсменами. Особенности отбора. | 5-6        | 4         | 32         |  |              |
| 5                       | Тема 6.4. Совершенствование технического мастерства с использованием технических средств.                              | 5-6        | 4         | 32         |  |              |
| <b>Итого часов: 144</b> |  | <b>5-6</b> | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>Зачет</b> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единиц, 144 академических часа.**

**Заочная форма обучения 4 курс**

| № | Разделы дисциплины (модуля)   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|------------------------|----------|---|
|   |   |         | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | <b>Раздел 7.</b> Подготовка спортсменов высокой квалификации                                | 7-8     | <b>8</b>  | <b>64</b>              |          |   |
| 2 | Тема 7.1. Особенности организации и управления подготовкой спортсменов высокой квалификации | 7-8     | 4   | 32                     |          |   |
| 3 | Тема 7.2. Совершенствование спортивного мастерства гребцов и яхтсменов высокой квалификации | 7-8     | 4   | 32                     |          |   |
| 4 | <b>Раздел 8.</b> Организация судейства соревнований   | 7-8     | <b>6</b>  | <b>40</b>              |          |   |

|                         |  |            |           |            |  |              |
|-------------------------|--|------------|-----------|------------|--|--------------|
| 5                       | Тема 8.1. Организация судейства соревнований по гребле на байдарках и каноэ  | 7-8        | 2         | 12         |  |              |
| 6                       | Тема 8.2. Организация судейства соревнований по гребле на академических судах  | 7-8        | 2         | 12         |  |              |
| 7                       | Тема 8.3. Организация судейства соревнований по парусному спорту   | 7-8        | 2         | 16         |  |              |
| 8                       | <b>Раздел 9. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>   | 7-8        | 2         | <b>24</b>  |  |              |
| 9                       | Тема 9.1. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием гребного инвентаря.                                | 7-8        | 1         | 12         |  |              |
| 10                      | Тема 9.2. Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 7-8        | 1         | 12         |  |              |
| <b>Итого часов: 144</b> |  | <b>7-8</b> | <b>16</b> | <b>128</b> |  | <b>Зачет</b> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

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

**Заочная форма обучения 5 курс**

| № | Разделы дисциплины (модуля)   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|------------------------|----------|---|
|   |   |         | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | <b>Раздел 10. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>                             | 9-10    | 32  | 103                    |          |   |
| 2 | Тема 10.1. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием гребного | 9-10    | 16  | 50                     |          |   |

|                         |   |             |           |            |          |                |
|-------------------------|---|-------------|-----------|------------|----------|----------------|
|                         | инвентаря.  |             |           |            |          |                |
| 3                       | Тема 10.2. Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 9-10        | 16        | 53         |          |                |
| <b>Итого часов: 144</b> |   | <b>9-10</b> | <b>32</b> | <b>103</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единиц, 144 академических часа.**

**Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО 1 курс**

| № | Разделы дисциплины (модуля)  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | <b>Раздел 1.</b> Изучение и совершенствование техники в избранных видах спортивной деятельности    | 1       | 4   | 66                     |          |   |
| 2 | Тема 1.1. Изучение и совершенствование техники гребли на судах с уключинным устройством            | 1       | 1   | 22                     |          |   |
| 3 | Тема 1.2. Изучение и совершенствование техники гребли на безуключинных судах                       | 1       | 1   | 22                     |          |   |
| 4 | Тема 1.3. Изучение и совершенствование техники парусного спорта.                                   | 1       | 2   | 22                     |          |   |
| 5 | <b>Раздел 2.</b> Овладение навыками оценки уровня технического мастерства в избранном виде спорта. | 2       | 4   | 36                     |          |   |
| 6 | Тема 2.1. Овладение навыками оценки уровня технического мастерства в гребном спорте.               | 2       |   | 12                     |          |   |

|                         |   |            |           |            |  |                             |
|-------------------------|---|------------|-----------|------------|--|-----------------------------|
| 7                       | Тема 2.2 Овладение навыками оценки уровня технико-тактического мастерства в парусном спорте.                | 2          |           | 12         |  |                             |
| 8                       | Тема 2.3. Совершенствование специальных физических и психических качеств гребцов и яхтсменов.               | 2          | 4         | 12         |  |                             |
| 9                       | <b>Раздел 3.</b> Физкультурно-спортивная деятельность в гребном и парусном спорте.                          | 2          | 2         | 32         |  |                             |
| 10                      | Тема 3.1. Подготовка гребного и парусного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям.                        | 2          |           | 8          |  |                             |
| 11                      | Тема 3.2. Организация и формы проведения УТЗ. Проведение разминки перед занятиями различной направленности. | 2          | 2         | 8          |  |                             |
| 12                      | Тема 3.3. Ведение дневника тренировок и учет тренировочных нагрузок в гребном и парусном спорте.            | 2          |           | 8          |  |                             |
| 13                      | Тема 3.4. Судейство соревнований по гребному и парусному спорту.  | 2          |           | 8          |  |                             |
| <b>Итого часов: 144</b> |   | <b>1-2</b> | <b>10</b> | <b>134</b> |  | <b>Зачет дифференциров.</b> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

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

**Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО 2 курс**

| № | Разделы дисциплины (модуля)  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | <b>Раздел 4.</b> Совершенствование технико-тактического мастерства в избранном виде спорта | 3       | 6   | 64                     |          |   |



|                         |   |            |           |            |  |                             |
|-------------------------|---|------------|-----------|------------|--|-----------------------------|
| 2                       | Тема 4.1. Совершенствование технико-тактического мастерства в избранном виде гребного спорта                            | 3          | 4         | 32         |  |                             |
| 3                       | Тема 4.2. Совершенствование технико-тактического мастерства в парусном спорте   | 3          | 2         | 32         |  |                             |
| 4                       | <b>Раздел 5.</b> Совершенствование профессионально-педагогических навыков воспитания, обучения и тренировки спортсменов | 4          | 8         | 66         |  |                             |
| 5                       | Тема 5.1. Повышение уровня развития основных физических и психических качеств спортсменов                               | 4          | 2         | 22         |  |                             |
| 6                       | Тема 5.2. Приобретение и совершенствование навыков обучения технике гребного и парусного спорта                         | 4          | 4         | 22         |  |                             |
| 7                       | Тема 5.3. Организация тренировочного процесса. Средства и методы тренировки. Планирование тренировочной нагрузки.       | 4          | 2         | 22         |  |                             |
| <b>Итого часов: 144</b> |   | <b>3-4</b> | <b>14</b> | <b>130</b> |  | <b>Зачет дифференциров.</b> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **5 зачетных единиц, 180 академических часов.**

**Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО 3 курс**

| № | Разделы дисциплины (модуля)  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | Раздел 6. Педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту | 5-6     | 10  | 170                    |          |   |

|                         |  |            |           |            |  |                             |
|-------------------------|--|------------|-----------|------------|--|-----------------------------|
| 2                       | Тема 6.1. Педагогическая характеристика деятельности тренера по гребному и парусному спорту                            | 5-6        | 2         | 40         |  |                             |
| 3                       | Тема 6.2. Особенности организации работы тренера в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР   | 5-6        | 2         | 40         |  |                             |
| 4                       | Тема 6.3. Совершенствование профессионально-педагогических навыков работы с молодыми спортсменами. Особенности отбора. | 5-6        | 2         | 40         |  |                             |
| 5                       | Тема 6.4. Совершенствование технического мастерства с использованием технических средств.                              | 5-6        | 4         | 50         |  |                             |
| <b>Итого часов: 180</b> |  | <b>5-6</b> | <b>10</b> | <b>170</b> |  | <b>Зачет дифференциров.</b> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **7 зачетных единиц, 252 академических часа.**

**Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО 4 курс**

| № | Разделы дисциплины (модуля)   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|------------------------|----------|---|
|   |   |         | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | Раздел 7. Подготовка спортсменов высокой квалификации                                       | 7       | 2   | 60                     |          |   |
| 2 | Тема 7.1. Особенности организации и управления подготовкой спортсменов высокой квалификации | 7       | 1   | 30                     |          |   |

|                         |   |            |           |            |          |                |
|-------------------------|---|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 3                       | Тема 7.2. Совершенствование спортивного мастерства гребцов и яхтсменов высокой квалификации                                       | 7          | 1         | 30         |          |                |
| 4                       | <b>Раздел 8. Организация судейства соревнований</b>   | 7          | 4         | 90         |          |                |
| 5                       | Тема 8.1. Организация судейства соревнований по гребле на байдарках и каноэ   | 7          | 1         | 30         |          |                |
| 6                       | Тема 8.2. Организация судейства соревнований по гребле на академических судах   | 7          | 1         | 30         |          |                |
| 7                       | Тема 8.3. Организация судейства соревнований по парусному спорту  | 7          | 2         | 30         |          |                |
| 8                       | <b>Раздел 9. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  | 7          | 2         | 60         |          |                |
| 9                       | Тема 9.1. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием гребного инвентаря.                                 | 7          | 1         | 30         |          |                |
| 10                      | Тема 9.2. Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности  | 7          | 1         | 30         |          |                |
| 11                      | <b>Раздел 10. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>   | 8          | 2         | 23         |          |                |
| 12                      | Тема 10.1. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием гребного инвентаря.                                | 8          | 1         | 10         |          |                |
| 13                      | Тема 10.2. Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 8          | 1         | 13         |          |                |
| <b>Итого часов: 252</b> |   | <b>7-8</b> | <b>10</b> | <b>233</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единиц, 144 академических часа.**

**Заочная форма Ускоренное обучение на базе СПО 1 курс**

| № | Разделы дисциплины (модуля)  | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|----------|---|------------------------|----------|---|
|   |  |          | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | <b>Раздел 1.</b> Изучение и совершенствование техники в избранных видах спортивной деятельности    | <b>1</b> | <b>4</b>  | <b>66</b>              |          |   |
| 2 | Тема 1.1. Изучение и совершенствование техники гребли на судах с уключинным устройством            | 1        | 1   | 22                     |          |   |
| 3 | Тема 1.2. Изучение и совершенствование техники гребли на безуключинных судах                       | 1        | 1   | 22                     |          |   |
| 4 | Тема 1.3. Изучение и совершенствование техники парусного спорта.                                   | 1        | 2   | 22                     |          |   |
| 5 | <b>Раздел 2.</b> Овладение навыками оценки уровня технического мастерства в избранном виде спорта. | <b>2</b> | <b>4</b>  | <b>36</b>              |          |   |
| 6 | Тема 2.1. Овладение навыками оценки уровня технического мастерства в гребном спорте.               | 2        |   | 12                     |          |   |
| 7 | Тема 2.2 Овладение навыками оценки уровня технико-тактического мастерства в парусном спорте.       | 2        |   | 12                     |          |   |
| 8 | Тема 2.3. Совершенствование специальных физических и психических качеств гребцов и яхтсменов.      | 2        | 4   | 12                     |          |   |
| 9 | <b>Раздел 3.</b> Физкультурно-спортивная деятельность в гребном и парусном спорте.                 | <b>2</b> | <b>2</b>  | <b>32</b>              |          |   |

|                         |   |            |           |            |  |                             |
|-------------------------|---|------------|-----------|------------|--|-----------------------------|
| 10                      | Тема 3.1. Подготовка гребного и парусного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям.                        | 2          |           | 8          |  |                             |
| 11                      | Тема 3.2. Организация и формы проведения УТЗ. Проведение разминки перед занятиями различной направленности. | 2          | 2         | 8          |  |                             |
| 12                      | Тема 3.3. Ведение дневника тренировок и учет тренировочных нагрузок в гребном и парусном спорте.            | 2          |           | 8          |  |                             |
| 13                      | Тема 3.4. Судейство соревнований по гребному и парусному спорту.  | 2          |           | 8          |  |                             |
| <b>Итого часов: 144</b> |   | <b>1-2</b> | <b>10</b> | <b>134</b> |  | <b>Зачет дифференциров.</b> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

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

**Заочная форма Ускоренное обучение на базе СПО 2 курс**

| № | Разделы дисциплины (модуля)  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | <b>Раздел 4.</b> Совершенствование технико-тактического мастерства в избранном виде спорта   | 3       | <b>6</b>  | <b>64</b>              |          |   |
| 2 | Тема 4.1. Совершенствование технико-тактического мастерства в избранном виде гребного спорта | 3       | 4   | 32                     |          |   |
| 3 | Тема 4.2. Совершенствование технико-тактического мастерства в парусном спорте                | 3       | 2   | 32                     |          |   |
| 4 | <b>Раздел 5.</b> Совершенствование профессионально-  | 4       | <b>8</b>  | <b>66</b>              |          |   |

|                         |   |            |           |            |  |                             |
|-------------------------|---|------------|-----------|------------|--|-----------------------------|
|                         | педагогических навыков воспитания, обучения и тренировки спортсменов  |            |           |            |  |                             |
| 5                       | Тема 5.1. Повышение уровня развития основных физических и психических качеств спортсменов                         | 4          | 2         | 22         |  |                             |
| 6                       | Тема 5.2. Приобретение и совершенствование навыков обучения технике гребного и парусного спорта                   | 4          | 4         | 22         |  |                             |
| 7                       | Тема 5.3. Организация тренировочного процесса. Средства и методы тренировки. Планирование тренировочной нагрузки. | 4          | 2         | 22         |  |                             |
| <b>Итого часов: 144</b> |   | <b>3-4</b> | <b>14</b> | <b>130</b> |  | <b>Зачет дифференциров.</b> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **5 зачетных единиц, 180 академических часов.**

**Заочная форма Ускоренное обучение на базе СПО 3 курс**

| № | Разделы дисциплины (модуля)   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|------------------------|----------|---|
|   |   |         | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | Раздел 6. Педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту                | 5-6     | 10  | 170                    |          |   |
| 2 | Тема 6.1. Педагогическая характеристика деятельности тренера по гребному и парусному спорту | 5-6     | 2   | 40                     |          |   |

|                         |  |            |           |            |  |                             |
|-------------------------|--|------------|-----------|------------|--|-----------------------------|
| 3                       | Тема 6.2. Особенности организации работы тренера в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР   | 5-6        | 2         | 40         |  |                             |
| 4                       | Тема 6.3. Совершенствование профессионально-педагогических навыков работы с молодыми спортсменами. Особенности отбора. | 5-6        | 2         | 40         |  |                             |
| 5                       | Тема 6.4. Совершенствование технического мастерства с использованием технических средств.                              | 5-6        | 4         | 50         |  |                             |
| <b>Итого часов: 180</b> |  | <b>5-6</b> | <b>10</b> | <b>170</b> |  | <b>Зачет дифференциров.</b> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **7 зачетных единиц, 252 академических часа.**

**Заочная форма Ускоренное обучение на базе СПО 4 курс**

| № | Разделы дисциплины (модуля)   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|------------------------|----------|---|
|   |   |         | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | <b>Раздел 7.</b> Подготовка спортсменов высокой квалификации                                | 7       | 2   | 60                     |          |   |
| 2 | Тема 7.1. Особенности организации и управления подготовкой спортсменов высокой квалификации | 7       | 1   | 30                     |          |   |
| 3 | Тема 7.2. Совершенствование спортивного мастерства гребцов и яхтсменов высокой квалификации | 7       | 1   | 30                     |          |   |
| 4 | <b>Раздел 8.</b> Организация судейства соревнований   | 7       | 4   | 90                     |          |   |

|                         |   |            |           |            |          |                |
|-------------------------|---|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 5                       | Тема 8.1. Организация судейства соревнований по гребле на байдарках и каноэ   | 7          | 1         | 30         |          |                |
| 6                       | Тема 8.2. Организация судейства соревнований по гребле на академических судах   | 7          | 1         | 30         |          |                |
| 7                       | Тема 8.3. Организация судейства соревнований по парусному спорту  | 7          | 2         | 30         |          |                |
| 8                       | <b>Раздел 9. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  | 7          | 2         | <b>60</b>  |          |                |
| 9                       | Тема 9.1. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием гребного инвентаря.                                 | 7          | 1         | 30         |          |                |
| 10                      | Тема 9.2. Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности  | 7          | 1         | 30         |          |                |
| 11                      | <b>Раздел 10. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>   | 8          | 2         | <b>23</b>  |          |                |
| 12                      | Тема 10.1. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием гребного инвентаря.                                | 8          | 1         | 10         |          |                |
| 13                      | Тема 10.2. Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 8          | 1         | 13         |          |                |
| <b>Итого часов: 252</b> |   | <b>7-8</b> | <b>10</b> | <b>233</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |



#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **5 зачетных единиц, 162 академических часов.**

**Очная форма обучения 1 курс 1-2 семестр**

| № | Разделы дисциплины (модуля)  | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|----------|---|------------------------|----------|---|
|   |  |          | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | <b>Раздел 1.</b> Изучение и совершенствование техники в избранных видах спортивной деятельности    | 1        | <b>30</b>   | <b>42</b>              |          |   |
| 2 | Тема 1.1. Изучение и совершенствование техники гребли на судах с уключинным устройством            | 1        | 10  | 14                     |          |   |
| 3 | Тема 1.2. Изучение и совершенствование техники гребли на безуключинных судах                       | 1        | 10  | 14                     |          |   |
| 4 | Тема 1.3. Изучение и совершенствование техники парусного спорта.                                   | 1        | 10  | 14                     |          |   |
| 5 | <b>Раздел 2.</b> Овладение навыками оценки уровня технического мастерства в избранном виде спорта. | <b>2</b> | <b>16</b>   | <b>30</b>              |          |   |
| 6 | Тема 2.1. Овладение навыками оценки уровня технического мастерства в гребном спорте.               | 2        | 6   | 10                     |          |   |
| 7 | Тема 2.2 Овладение навыками оценки уровня технико-тактического мастерства в парусном спорте.       | 2        | 6   | 10                     |          |   |
| 8 | Тема 2.3. Совершенствование специальных физических и психических качеств гребцов и яхтсменов.      | 2        | 4   | 10                     |          |   |
| 9 | <b>Раздел 3.</b> Физкультурно-спортивная деятельность в гребном и парусном спорте.                 | <b>2</b> | <b>14</b>   | <b>30</b>              |          |   |

|                         |   |            |           |            |  |              |
|-------------------------|---|------------|-----------|------------|--|--------------|
| 10                      | Тема 3.1. Подготовка гребного и парусного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям.                        | 2          | 4         | 8          |  |              |
| 11                      | Тема 3.2. Организация и формы проведения УТЗ. Проведение разминки перед занятиями различной направленности. | 2          | 4         | 8          |  |              |
| 12                      | Тема 3.3. Ведение дневника тренировок и учет тренировочных нагрузок в гребном и парусном спорте.            | 2          | 2         | 6          |  |              |
| 13                      | Раздел 3.4. Судейство соревнований по гребному и парусному спорту.  | 2          | 4         | 8          |  |              |
| <b>Итого часов: 162</b> |   | <b>1-2</b> | <b>60</b> | <b>102</b> |  | <b>Зачет</b> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетные единицы, 126 академических часов.**

**Очная форма обучения 2 курс 3-4 семестр**

| № | Разделы дисциплины (модуля)   | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|----------|---|------------------------|----------|---|
|   |   |          | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | <b>Раздел 4.</b> Совершенствование технико-тактического мастерства в избранном виде спорта                              | <b>3</b> | <b>30</b>   | <b>33</b>              |          |   |
| 2 | Тема 4.1. Совершенствование технико-тактического мастерства в избранном виде гребного спорта                            | 3        | 18  | 18                     |          |   |
| 3 | Тема 4.2. Совершенствование технико-тактического мастерства в парусном спорте   | 3        | 12  | 15                     |          |   |
| 4 | <b>Раздел 5.</b> Совершенствование профессионально-педагогических навыков воспитания, обучения и тренировки спортсменов | <b>4</b> | <b>30</b>   | <b>33</b>              |          |   |

|                         |  |            |           |           |  |              |
|-------------------------|--|------------|-----------|-----------|--|--------------|
| 5                       | Тема 5.1. Повышение уровня Развития основных физических и психических качеств спортсменов                        | 4          | 10        | 13        |  |              |
| 6                       | Тема 5.2. Приобретение и совершенствование навыков обучения технике гребного и парусного спорта                  | 4          | 10        | 10        |  |              |
| 7                       | Тема 5.3. Организация тренировочного процесса. Средства и методы тренировки. Планирование тренировочной нагрузки | 4          | 10        | 10        |  |              |
| <b>Итого часов: 126</b> |  | <b>3-4</b> | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>Зачет</b> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетные единицы, 126 академических часов.**

**Очная форма обучения 3 курс 5-6 семестр**

| № | Разделы дисциплины (модуля)  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|------------------------|----------|---|
|   |  |         | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | Раздел 6. Педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту   | 5-6     | 60  | 66                     |          |   |
| 2 | Тема 6.1. Педагогическая характеристика деятельности тренера по гребному и парусному спорту                            | 5       | 10  | 18                     |          |   |
| 3 | Тема 6.2. Особенности организации работы тренера в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР   | 5       | 20  | 16                     |          |   |
| 4 | Тема 6.3. Совершенствование профессионально-педагогических навыков работы с молодыми спортсменами. Особенности отбора. | 6       | 20  | 16                     |          |   |

|                         |   |            |           |           |  |              |
|-------------------------|---|------------|-----------|-----------|--|--------------|
| 5                       | Тема 6.4. Совершенствование технического мастерства с использованием технических средств. | 6          | 10        | 16        |  |              |
| <b>Итого часов: 126</b> |   | <b>5-6</b> | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>Зачет</b> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетные единицы, 126 академических часов.**

**Очная форма обучения 4 курс 7-8 семестр**

| № | Разделы дисциплины (модуля)  | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом студентов (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|----------|---|------------------------|----------|---|
|   |  |          | Практические занятия  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1 | <b>Раздел 7.</b> Подготовка спортсменов высокой квалификации                                 | 7        | <b>30</b>   | <b>24</b>              |          |   |
| 2 | Тема 7.1. Особенности организации и управления подготовкой спортсменов высокой квалификации. | 7        | 10  | 12                     |          |   |
| 3 | Тема 7.2. Совершенствование спортивного мастерства гребцов и яхтсменов высокой квалификации. | 7        | 20  | 12                     |          |   |
| 4 | <b>Раздел 8.</b> Организация судейства соревнований  | <b>8</b> | <b>20</b>   | <b>27</b>              |          |   |
| 5 | Тема 8.1. Организация судейства соревнований по гребле на байдарках и каноэ                  | 8        | 6   | 9                      |          |   |
| 6 | Тема 8.2. Организация судейства соревнований по гребле на академических судах                | 8        | 6   | 9                      |          |   |
| 7 | Тема 8.3. Организация судейства соревнований по парусному спорту                             | 8        | 8   | 9                      |          |   |
| 8 | <b>Раздел 9.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность                                   | <b>8</b> | <b>10</b>   | <b>6</b>               |          |   |

|                         |   |            |           |           |          |                |
|-------------------------|---|------------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 9                       | Тема 9.1. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием гребного инвентаря.                               | 8          | 6         | 14        |          |                |
| 10                      | Тема 9.2. Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности | 8          | 4         | 12        |          |                |
| <b>Итого часов: 126</b> |   | <b>7-8</b> | <b>60</b> | <b>57</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

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

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

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

*Примерный перечень вопросов к зачету 1 курс.*

1. Анализ тренировочного процесса, обработка данных личного дневника тренировок.
2. Характеристика тренировочных нагрузок по дневнику тренировочных нагрузок спортсмена.
3. Разминка, подготовительная часть занятия, постановка цели и задач учебно-тренировочного занятия по гребному или парусному спорту.
4. Смета расходов на проведение одного из соревнований по гребному или парусному спорту.
5. Педагогические наблюдения тренировочного процесса в гребном или парусном спорте.
6. Использование инструментальных методик в тренировочном процессе гребцов и яхтсменов.
7. Техника гребли на судах с уключинным устройством.

8. Техника гребли на безключинных судах.
9. Техника и тактика парусного спорта (класс судов на выбор).
10. Требования к обеспечению безопасности спортсменов на открытой воде.
11. Основные этапы совершенствования гребного, парусного инвентаря.
12. Основные положения правил соревнований по гребному и парусному спорту.
13. Структура урока-занятия, характеристика его частей.
14. Судейство соревнований по гребному и парусному спорту.
15. Средства и методы совершенствований физических качеств гребцов и яхтсменов.

*Примерный перечень вопросов к зачету 2 курс.*

1. Общая и специальная физическая подготовка гребцов и яхтсменов (на выбор).
2. Контроль за технической подготовленностью гребцов и яхтсменов.
3. Кинематические характеристики гребкового цикла.
4. Динамические характеристики гребка.
5. Пространственно-временные характеристики гребка.
6. Методика тестирования усилий прикладываемых к лопасти весла в цикле гребка в ключинных судах.
7. Методика тестирования усилий прикладываемых к лопасти весла в цикле гребка в безключинных судах.
8. Методические приемы начального обучения техники гребли.
9. Разработкой планов-конспектов учебно-тренировочных занятий.
10. Подготовка гребного инвентаря (лодки для спринта и марафона) в зависимости от погодных условий).
11. Выбор и подбор гребного или парусного инвентаря.
12. Основы обучения двигательному действию в гребном или парусном спорте.
13. Закономерности образования двигательного навыка.

14. Формы организации и проведения занятий в гребном и парусном спорте.
15. Планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки (принципы и положения).

*Примерный перечень вопросов к зачету 3 курс.*

1. Комплексная оценка физической и технической подготовленности.
2. Тестирование в гребном спорте (тренажер Concept-2).
3. Оценка технической подготовки по анализу скорости прохождения отдельных отрезков дистанции.
4. Варианты тактики прохождения дистанций в гребном спорте.
5. Разработка документов планирования и проведения соревнований.
6. Требования к обеспечению безопасности спортсменов на воде.
7. Последовательность обучения в гребном и парусном спорте.
8. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
9. Комплексная оценка профессиональной физической и технической подготовленности.
10. Особенности отбора в гребном и парусном спорте.
11. Критерии отбора одаренных спортсменов в гребном и парусном спорте.
12. Принципы обучения и воспитания в гребном и парусном спорте.
13. Организация работы тренера в ДЮСШ и УОР.
14. Педагогическая деятельность тренера в гребном и парусном спорте.
15. Совершенствование профессионально-педагогических навыков в работе с молодыми спортсменами.

*Примерный перечень вопросов к экзамену 4 курс.*

1. Оценка технико-тактического мастерства гребцов и яхтсменов высшей квалификации.
2. Разработка документов планирования и проведения соревнований.
5. Основные положения правил соревнований по гребному и парусному

спорту.

6. Разработка документов планирования и проведения соревнований.
  7. Материально-техническое обеспечение гребного и парусного спорта.
  8. Этап спортивного совершенствования и долголетия в спорте.
  9. Гребной и парусный спорт как средство физкультурно-оздоровительной деятельности.
  10. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов.
  11. Контроль эффективности физической работоспособности спортсменов высокой квалификации.
  12. Способы, средства и методы восстановления организма спортсмена после тренировочных нагрузок различной интенсивности.
  13. Совершенствование спортивного мастерства гребцов и яхтсменов высокой квалификации.
  14. Виды подготовки в гребном и парусном спорте.
  15. Спортивные сооружения и оснащение в гребном и парусном спорте.
- Примерный перечень вопросов к экзамену 5 курс (заочное обучение).*
1. Материально-техническое обеспечение гребного и парусного спорта.
  2. Этап спортивного совершенствования и долголетия в спорте.
  3. Гребной и парусный спорт как средство физкультурно-оздоровительной деятельности.
  4. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов.
  5. Контроль эффективности физической работоспособности спортсменов высокой квалификации.
  6. Способы, средства и методы восстановления организма спортсмена после тренировочных нагрузок различной интенсивности.
  7. Спортивные сооружения и оснащение в гребном и парусном спорте.
  8. Основные этапы совершенствования гребного, парусного инвентаря.
  9. Судейство соревнований по гребному и парусному спорту
  10. Физкультурно-оздоровительная деятельность в гребном и парусном спорте..



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

а) Основная литература:

1. Академическая гребля / ред. Хербергера Э. - 4-е изд. перераб. – М.: ФИС, 1979.- 183с. Ил.
2. Беркутов А.Н. Техника гребли и методика обучения: учеб.-метод.пособие: ЭМС РГУФКСМиТ, М.: - 2007.- 19с.
3. Бурлаков И.Р., Неминуший Г.П. Специализированные сооружения для водных видов спорта: учеб. Пособие для студ. акад. и инст. физич.культуры/ - М.: Спортакадем Пресс, 2002.- 285с.: ил.
4. Гребной спорт: Учебник для студ. высш. пед. заведений/Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев - М.: Издательский центр «Академия», 2006- 400с.
5. Демьянов И.Я. Все о гребле / Демьянов И.Я.- Спб.: Лимбус Пресс, 2000.
6. Долгова Е.В., Михайлова Т.В. Техника безопасности на занятиях гребным спортом. Правила плавания по водным путям России. Методическая разработка для студентов РГУФК.- М.: РГУФК, 2004.
7. Егоренко Л.А. Организация и проведение соревнований в гребном спорте: учеб. пособие для студентов вузов/ С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта - Спб. 2006- 93с.: табл.
8. Егоренко Л.А. Особенности занятий греблей с лицами среднего, старшего и пожилого возраста: учеб. пособие для студентов вузов/ С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта - Спб. 2006- 51с.: табл.
9. Комаров А.Ф. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли в академических судах: метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФК / Комаров А.Ф./ М.. 1991 – 40с.
10. Михайлова Т.В., Беркутов А.Н. Гребля академическая: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных

школ, СДЮШОР и ШВСМ.-М., 2004.

б) Дополнительная литература:

1. Акименко В.И. Технологии подготовки в парусном спорте / В. И. Акименко – М.: Моркнига, 2010. – 311 с.
2. Бонд Б. Справочник яхтсмена. Пер. с англ. – Л.: Судостроение, 1989. -336с.
3. Брейден Т. Хождение под парусом. Настольная книга яхтсмена.- пер. с англ. – М.: Гранд фаир, 2005.- 318с.: ил.
4. Гладстоун Б. Настройка гоночной яхты / Б. Гладстоун – М.: Аякс-Пресс, 2008. – 216 с.
5. Гладстоун Б. Тактика парусных гонок / Б. Гладстоун – М.: Аякс-Пресс, 2008. – 240 с.ил.
6. Гребля академическая: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. СДЮШОР и ШВСМ/составители Михайлова Т.В, Беркутов А.Н.. – М.: 2004.
7. Гребля на байдарках и каноэ: Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/ Составитель: Каверин В.Ф.- М.: Советский спорт, 2004.
8. Дасс Р. Маневры под парусом /Дасс Р., Э Краузе: (пер. с нем.)/ - М.: Аякс-пресс, 2007- 140с. ил.
9. Денк Р. Школа паруса в вопросах и ответах / Р. Денк – М.: Аякс-Пресс, 2014. – 128 с.
10. Деянова А. В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» / А. В. Деянова – М.: ВФПС, 2013. – 104 с.
11. Комаров А.Ф. Совершенствование спортивной тренировки в гребном спорте. – М.: ГЦОЛИФК, 1981.
12. Кужель Ю.А. Парусный спорт и туризм. – М.: АСТ Астрель. 2001, - 224с.
13. Лифанов А.А., Салахиев Р.Р., Фомина Е.В. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе. Учебно-методическое пособие.- Казань, КФУ, 2015- 52с.

14. Ларин Ю. А. Спортивная подготовка яхтсменов / Ю. А. Ларин – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – с.
15. Логинов В.И. Яхтенное дело.- М.: Элмор, 2005.- 872с.
16. Нечаев А.В. Моделирование тренировочных нагрузок для развития выносливости юных гребцов-академистов посредством бега / А.В. Нечаев // Теория и практика физ. культуры. - 2014. - N 2. - С. 44.
17. Правила парусных гонок 2017-2020: офиц. текст. – М.: ВФПС, 2017.
18. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость : [пер. с англ.] / Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. - [Испр. изд.]. - [Мурманск]: Тулома, 2013. - 324 с.: ил.
19. Слэтер Ф. Гонки «Оптимистов» (пер.с англ.)- М.: Аякс-Пресс. 2008- 95с.
20. 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.
21. Томилин К.Г. Водные виды рекреации: учеб. пособие для студ. ин-та физ. культуры:, М-во образования РФ – Сочи: РИО СГУТ иКД, 2004-149с.ил.
22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт [федер. стандарт: утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. N 696 по состоянию на 15 января 2015 г]. – 20 с.
23. Шуппе И. Парусный спорт – М.: АСТ Астрель.2005- 143с.ил.

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

1. Казанцев В.В. Поход выходного дня – скорее идол, чем венец творения?! Зачем «походу выходного дня» с детьми его «выходной» статус??? [http://madut.narod.ru/ak\\_bibl/kazanc/kazanc1.html](http://madut.narod.ru/ak_bibl/kazanc/kazanc1.html)
2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. [http://skitalets.ru/books/med\\_kostor/index.htm](http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm)

3. Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение. <http://skitalets.ru/books/samodsнар/about.htm>
  4. 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>
  5. Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001  
г. <http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist/index.html>
  6. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>
  7. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. <http://skitalets.ru/books/brod.exe>
  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)
  10. [www.rowing39.ru](http://www.rowing39.ru)
  11. [www.rowingrussia.ru](http://www.rowingrussia.ru)
  12. [www.kayak-cano.e.ru](http://www.kayak-cano.e.ru)
  13. [spb-greblya.ru](http://spb-greblya.ru)
  14. [wwslalom.ru](http://wwslalom.ru)
  15. [moscanoe.ru](http://moscanoe.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 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. Клешнева, 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 формы кривых, кинематические и динамические характеристики, временные и пространственные параметры ГМС.

- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR (3 шт.)
  - 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 оргтехника:

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

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.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(гребной и парусный спорт)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01. «Физическая культура»

(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная / ускоренное*

Год набора 2018 г.

Москва – 2017 г.



**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет *15 зачетных единиц - очная и 20 зачетных единиц заочная форма обучения; ускоренное обучение на базе ВПО и СПО.*

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** *1-8 семестр очная и 1-10 семестры – заочная форма обучения; 1-8 семестр ускоренное обучение на базе ВПО и СПО.*

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

**Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование»** – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Реализация индивидуальных и профессиональных знаний, умений и навыков в осуществлении различных видов профессиональной деятельности специалистов по гребному и парусному спорту: педагогической, тренерской, методической, организационной. Совершенствование общефизической и специальной подготовленности и на этой основе формирование комплекса практических умений и навыков, необходимых будущим специалистам в их самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

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

В результате освоения дисциплины (модуля) должны быть сформированы общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Обучающийся освоивший дисциплину (модуль) должен обладать следующими **компетенциями (ОК):**

- способностью 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);

- способностью 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);

- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

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

- способностью 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);

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15).

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):  
Заочная форма обучения**

| №                       | Раздел дисциплины (модуля)   | Семестр-курс | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------------------------|--|--------------|---|------------------------|----------|---|
|                         |  |              | Занятия семинарского типа   | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1                       | Раздел 1. Изучение и совершенствование техники в избранных видах спортивной деятельности                         | 1-2          | 4   | 66                     |          | Зачет   |
| 2                       | Раздел 2. Овладение навыками оценки уровня технического мастерства в избранном виде спорта.                      | 1-2          | 4   | 36                     |          |   |
| 3                       | Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность в гребном и парусном спорте.                                      | 1-2          | 2   | 32                     |          |   |
| 4                       | Раздел 4. Совершенствование технико-тактического мастерства в избранном виде спорта                              | 3            | 8   | 64                     |          | Зачет   |
| 5                       | Раздел 5. Совершенствование профессионально-педагогических навыков воспитания, обучения и тренировки спортсменов | 4            | 8   | 64                     |          |   |
| 6.                      | Раздел 6. Педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту                                     | 5-6          | 16  | 128                    |          | Зачет   |
| 7                       | Раздел 7. Подготовка спортсменов высокой квалификации  | 7-8          | 8   | 64                     |          | Зачет   |
| 8                       | Раздел 8. Организация судейства соревнований   | 7-8          | 6   | 40                     |          |   |
| 9                       | Раздел 9. Физкультурно-оздоровительная деятельность.   | 7-8          | 2   | 24                     |          |   |
| 10                      | Раздел 10. Физкультурно-оздоровительная деятельность.  | 9-10         | 32  | 103                    | 9        | Экзамен                                       |
| <b>Итого часов: 720</b> |  | <b>1-10</b>  | <b>90</b>   | <b>621</b>             | <b>9</b> | <b>Экзамен</b>                                |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО и СПО

| №                       | Раздел дисциплины (модуля)   | Семестр-курс | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------------------------|--|--------------|---|------------------------|----------|---|
|                         |  |              | Занятия семинарского типа   | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1                       | Раздел 1. Изучение и совершенствование техники в избранных видах спортивной деятельности                         | 1-2          | 4   | 66                     |          | Зачет дифференцирован.                        |
| 2                       | Раздел 2. Овладение навыками оценки уровня технического мастерства в избранном виде спорта.                      | 1-2          | 4   | 36                     |          |   |
| 3                       | Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность в гребном и парусном спорте.                                      | 1-2          | 2   | 32                     |          |   |
| 4                       | Раздел 4. Совершенствование технико-тактического мастерства в избранном виде спорта                              | 3            | 6   | 64                     |          | Зачет дифференцирован.                        |
| 5                       | Раздел 5. Совершенствование профессионально-педагогических навыков воспитания, обучения и тренировки спортсменов | 4            | 8   | 66                     |          |   |
| 6.                      | Раздел 6. Педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту                                     | 5-6          | 10  | 170                    |          | Зачет дифференцирован.                        |
| 7                       | Раздел 7. Подготовка спортсменов высокой квалификации  | 7-8          | 2   | 60                     | 9        | Экзамен                                       |
| 8                       | Раздел 8. Организация судейства соревнований   | 7-8          | 4   | 90                     |          |   |
| 9                       | Раздел 9. Физкультурно-оздоровительная деятельность.   | 7-8          | 2   | 60                     |          |   |
| 10                      | Раздел 10. Физкультурно-оздоровительная деятельность.  | 7-8          | 2   | 23                     |          |   |
| <b>Итого часов: 720</b> |  | <b>1-10</b>  | <b>44</b>   | <b>667</b>             | <b>9</b> | <b>Экзамен</b>                                |

**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 практические  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1                       | Раздел 1. Изучение и совершенствование техники в избранных видах спортивной деятельности                         | 1          | 30  | 42                     |          | Зачет   |
| 2                       | Раздел 2. Овладение навыками оценки уровня технического мастерства в избранном виде спорта.                      | 2          | 16  | 30                     |          |   |
| 3                       | Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность в гребном и парусном спорте.                                      | 2          | 14  | 30                     |          |   |
| 4                       | Раздел 4. Совершенствование технико-тактического мастерства в избранном виде спорта                              | 3          | 30  | 33                     |          | Зачет   |
| 5                       | Раздел 5. Совершенствование профессионально-педагогических навыков воспитания, обучения и тренировки спортсменов | 4          | 30  | 33                     |          |   |
| 6.                      | Раздел 6. Педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту                                     | 5-6        | 60  | 66                     |          | Зачет   |
| 7                       | Раздел 7. Подготовка спортсменов высокой квалификации  | 7          | 30  | 24                     | 9        | Экзамен                                       |
| 8                       | Раздел 8. Организация судейства соревнований   | 8          | 20  | 27                     |          |   |
| 9                       | Раздел 9. Физкультурно-оздоровительная деятельность.   | 8          | 10  | 6                      |          |   |
| <b>Итого часов: 540</b> |  | <b>1-8</b> | <b>240</b>  | <b>291</b>             | <b>9</b> | <b>Экзамен</b>                                |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся ИСиФВ 1 курса, 5 группы направления подготовки/специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Очная/заочная формы обучения 2017 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 курс 1-2 семестр – очная; 1 курс 1-2 семестр – заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *Зачет - 2 семестр*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости  | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup> | Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3) |
|---|---|---|--|
| 1 | <i>Выполнение практического задания №1 по разделу 1 «Демонстрация техники в смежных видах гребного и парусного спорта»</i>    | 2-10 неделя   | 15-12-9  |
| 2 | <i>Выполнение практического задания №2 по разделу 3: «Гребной инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочным занятиям»</i> | 12-15 неделя  | 15-12-9  |
| 3 | <i>Выполнение практического задания №3 по разделу 2: «Визуальная оценка техники гребных видов спорта и парусного спорта»</i>  | 24-30 неделя  | 15-12-9  |
| 4 | <i>Выполнение практического задания №4 по разделу 3 «Проведение учебно-тренировочного занятия»</i>                            | 32-35 неделя  | 15-12-9  |
| 5 | <i>Отчет по ведению дневника спортивных тренировок.</i>   | <i>В течение 1-2 семестра</i>                                     | 10-5-3   |
| 5 | <i>Посещение занятий (1 занятие - 0,4 балла - очная) (1 занятие- 2 балла заочная форма обучения)</i>                          | <i>В течение семестра</i>   | 10   |
|   | <b>Сдача зачета</b>   | 43 неделя   | <b>20 -15-10</b>                                 |
|   | <b>ИТОГО</b>  |   | <b>100 баллов</b>                                |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустившим занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>   | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1        | <i>Выполнение практического задания №3 по разделу 2: «Визуальная оценка техники гребных видов спорта»</i>                        | 15                                |
| 2        | <i>Выполнение практического задания №3 по разделу 2: «Визуальная оценка техники парусного спорта»</i>                            | 15                                |
| 3        | <i>Написание реферата по теме: «Методика организации и судейства соревнований в гребном или парусном виде спорта» (на выбор)</i> | 10                                |
| 4        | <i>Написание реферата по теме: «Совершенствование физических качеств в гребных и парусных видах спорта» (на выбор)</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.

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), завершающимся зачетом**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся ИСиФВ 2 курса, 5 группы направления подготовки/специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Очная/заочная формы обучения 2017 г.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 курс 3-4 семестр – очная; 2 курс 3-4 семестр – заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: Зачет – 4 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>4</sup> | Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3) |
|---|---|---|--|
| 1 | Выполнение практического задания №1 раздел 4: «Оценка технического мастерства в гребном спорте» Тестирование Сопсерт-2. Сдача нормативов.       | 2-10 неделя   | 15-12-9  |
| 2 | Выполнение практического задания №2 по разделу 5: «Воспитание основных физических качеств» гребцов и яхтсменов» Тестирование. Сдача нормативов. | 12-15 неделя  | 15-12-9  |
| 3 | Написание реферата по теме: «Совершенствование физических качеств в гребных и парусных видах спорта» (на выбор)                                 | 24-30 неделя  | 15-12-9  |
| 4 | Выполнение практического задания № 3 по разделу 5 «Проведение учебно-тренировочного занятия»  | 32-35 неделя  | 15-12-9  |
| 5 | Отчет по ведению дневника спортивных тренировок.  | В течение 3-4 семестра  | 10-5-3   |
| 5 | Посещение занятий (1 занятие - 0,4 балла - очная) (1 занятие - 1 балла заочная форма обучения)  | В течение семестра  | 10   |
|   | <b>Сдача зачета</b>   | 43 неделя   | <b>20 -15-10</b>                                 |
|   | <b>ИТОГО</b>  |   | <b>100 баллов</b>                                |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустившим занятия

---



| № | Виды текущего контроля успеваемости   | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Выполнение практического задания №1 раздел 4: «Оценка технического мастерства в гребном спорте» Тестирование Concept-2. Сдача нормативов.       | 15                         |
| 2 | Выполнение практического задания №2 по разделу 5: «Воспитание основных физических качеств» гребцов и яхтсменов» Тестирование. Сдача нормативов. | 15                         |
| 3 | Отчет по ведению дневника спортивных тренировок.  | 10                         |
| 4 | Написание реферата по теме: «Методика обучения технике в гребных и парусных видах спорта» (на выбор)  | 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.

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), завершающимся зачетом

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся ИСиФВ 3 курса, 5 группы направления подготовки/специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Очная/заочная формы обучения 2017 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 курс 5-6 семестр – очная; 3 курс 5-6 семестр – заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *Зачет – 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>5</sup> | Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3) |
|---|--|---|--|
| 1 | <i>Выполнение практического задания №1: «Оценка технического мастерства в гребном спорте» Тестирование Консерт-2. Сдача нормативов.</i>          | 2-10 неделя   | 15-12-9  |
| 2 | <i>Выполнение практического задания №2: «Оценка функциональной подготовленности гребцов и яхтсменов» Тестирование. Сдача нормативов.</i>         | 12-15 неделя  | 15-12-9  |
| 3 | <i>Написание реферата по теме: «Методика организации и судейства соревнований в гребном и парусном спорте» (на выбор)</i>                        | 24-30 неделя  | 15-12-9  |
| 4 | <i>Выполнение практического задания № 3 «Совершенствование физических качеств» гребцов и яхтсменов» Проведение учебно-тренировочного занятия</i> | 32-35 неделя  | 15-12-9  |
| 5 | <i>Отчет «Анализ технического мастерства высококвалифицированных спортсменов» (по видеозаписи)</i>   | <i>В течение 5-6 семестра</i>                                     | 10-5-3   |
| 5 | <i>Посещение занятий (1 занятие - 0,4 балла - очная) (1 занятие - 1 балла заочная форма обучения)</i>  | <i>В течение семестра</i>   | 10   |
|   | <i>Сдача зачета</i>  | <i>43 неделя</i>  | <i>20 -15-10</i>                                 |
|   | <b>ИТОГО</b>   |   | <b>100 баллов</b>                                |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустившим занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>   | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1        | <i>Выполнение практического задания №1 раздел 4: «Оценка технического мастерства в гребном спорте» Тестирование Concept-2. Сдача нормативов.</i>       | 15                                |
| 2        | <i>Выполнение практического задания №2 по разделу 5: «Воспитание основных физических качеств» гребцов и яхтсменов» Тестирование. Сдача нормативов.</i> | 15                                |
| 3        | <i>Написание реферата по теме: «Методика отбора в гребной и парусный спорт» (на выбор)</i>   | 10                                |
| 4        | <i>Написание реферата по теме: «Методика обучения технике в гребных и парусных видах спорта» (на выбор)</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.

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), завершающимся зачетом**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся ИСиФВ 4 курса, 5 группы направления подготовки/специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Очная/заочная формы обучения 2017 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 курс 7-8 семестр – очная; 4 курс 7-8 семестр – заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: Экзамен – 8 семестр - очная; Зачет- 8 семестр заочная форма обучения

### 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>6</sup> | Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3) |
|---|--|---|--|
| 1 | <i>Выполнение практического задания №1: «Оценка технического мастерства в гребном спорте»<br/>Тестирование Concept-2. Сдача нормативов.</i>                            | 2-10 неделя   | 15-12-9  |
| 2 | <i>Выполнение практического задания №2: «Оценка функциональной подготовленности гребцов и яхтсменов»<br/>Тестирование. Сдача нормативов.</i>                           | 12-15 неделя  | 15-12-9  |
| 3 | <i>Написание реферата по теме: «Методика организации и судейства соревнований в гребном и парусном спорте» (на выбор)</i>  | 24-30 неделя  | 15-12-9  |
| 4 | <i>Выполнение практического задания № 3 «Средства гребного и парусного спорта на занятиях оздоровительной направленности» Проведение учебно-тренировочного занятия</i> | 32-35 неделя  | 15-12-9  |
| 5 | <i>Отчет «Анализ выступлений высококвалифицированных спортсменов» (по протоколам соревнований)</i>   | <i>В течение 5-6 семестра</i>                                     | 10-5-3   |
| 5 | <i>Посещение занятий (1 занятие - 0,4 балла - очная)<br/>(1 занятие - 2 балла заочная форма обучения)</i>  | <i>В течение семестра</i>   | 10   |
|   | <b>Сдача экзамена/зачета</b>   | 43 неделя   | <b>20 -15-10</b>                                 |
|   | <b>ИТОГО</b>   |   | <b>100 баллов</b>                                |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустившим занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>   | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1        | <i>Выполнение практического задания №1 раздел 4: «Оценка технического мастерства в гребном спорте» Тестирование Concept-2. Сдача нормативов.</i>     | 15                                |
| 2        | <i>Выполнение практического задания №2 «Оценка функциональной подготовленности гребцов и яхтсменов» Тестирование. Сдача нормативов.</i>              | 15                                |
| 3        | <i>Написание реферата по теме: «Методика проведения занятий оздоровительной направленности с использованием средств гребного и парусного спорта»</i> | 10                                |
| 4        | <i>Написание реферата по теме: «Результаты и анализ выступлений высококвалифицированных гребцов и яхтсменов на мировой арене» (на выбор)</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.

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

К экзамену/зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к экзамену/зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен/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), завершающимся зачетом**

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся ИСиФВ 5 курс, 5 группы направления подготовки/специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Заочная форма обучения 2017 г.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 курс 9 - 10 семестр – заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: Экзамен – 10 семестр

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости  | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>7</sup> | Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3) |
|---|---|---|--|
| 1 | Выполнение практического задания №1: «Оценка технического мастерства в гребном спорте»<br>Тестирование Concept-2. Сдача нормативов.                             |   | 15-12-9  |
| 2 | Выполнение практического задания №2: «Оценка функциональной подготовленности гребцов и яхтсменов»<br>Тестирование. Сдача нормативов.                            |   | 15-12-9  |
| 3 | Написание реферата по теме: «Методика организации и судейства соревнований в гребном и парусном спорте» (на выбор)  |   | 15-12-9  |
| 4 | Выполнение практического задания № 3 «Средства гребного и парусного спорта на занятиях оздоровительной направленности» Проведение учебно-тренировочного занятия |   | 15-12-9  |
| 5 | Отчет «Анализ выступлений высококвалифицированных спортсменов» (по протоколам соревнований)   | В течение 5-6 семестра  | 10-5-3   |
| 5 | Посещение занятий<br>(1 занятие - 2 балла заочная форма обучения)   | В течение семестра  | 10   |
|   | <b>Сдача экзамена</b>   |   | <b>20 -15-10</b>                                 |
|   | <b>ИТОГО</b>  |   | <b>100 баллов</b>                                |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустившим занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>   | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1        | <i>Выполнение практического задания №1 раздел 4: «Оценка технического мастерства в гребном спорте» Тестирование Concept-2. Сдача нормативов.</i>     | 15                                |
| 2        | <i>Выполнение практического задания №2 «Оценка функциональной подготовленности гребцов и яхтсменов» Тестирование. Сдача нормативов.</i>              | 15                                |
| 3        | <i>Написание реферата по теме: «Методика проведения занятий оздоровительной направленности с использованием средств гребного и парусного спорта»</i> | 10                                |
| 4        | <i>Написание реферата по теме: «Результаты и анализ выступлений высококвалифицированных гребцов и яхтсменов на мировой арене» (на выбор)</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.

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 51 балла, в противном случае студент не допускается к экзамену. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен 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 экзаменом**

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся ИСиФВ 1 курса направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО и СПО 2017 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 курс 1-2 семестр – заочная форма ускоренное обучение на базе ВПО и СПО

Форма промежуточной аттестации: *Зачет дифференцированный - 2 семестр*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости  | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>8</sup> | Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3) |
|---|---|---|--|
| 1 | <i>Выполнение практического задания №1 по разделу 1 «Демонстрация техники в смежных видах гребного и парусного спорта»</i>    |   | 15-12-9  |
| 2 | <i>Выполнение практического задания №2 по разделу 3: «Гребной инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочным занятиям»</i> |   | 15-12-9  |
| 3 | <i>Выполнение практического задания №3 по разделу 2: «Визуальная оценка техники гребных видов спорта и парусного спорта»</i>  |   | 15-12-9  |
| 4 | <i>Выполнение практического задания №4 по разделу 3 «Проведение учебно-тренировочного занятия»</i>                            |   | 15-12-9  |
| 5 | <i>Отчет по ведению дневника спортивных тренировок.</i>   | <i>В течение 1-2 семестра</i>                                     | 10-5-3   |
| 5 | <i>Посещение занятий (1 занятие- 2 балла заочная форма обучения)</i>  | <i>В течение семестра</i>   | 10   |
|   | <i>Зачет дифференцированный</i>   |   | <i>20 -15-10</i>                                 |
|   | <b>ИТОГО</b>  |   | <b>100 баллов</b>                                |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустившим занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>   | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1        | <i>Выполнение практического задания №3 по разделу 2: «Визуальная оценка техники гребных видов спорта»</i>                        | 15                                |
| 2        | <i>Выполнение практического задания №3 по разделу 2: «Визуальная оценка техники парусного спорта»</i>                            | 15                                |
| 3        | <i>Написание реферата по теме: «Методика организации и судейства соревнований в гребном или парусном виде спорта» (на выбор)</i> | 10                                |
| 4        | <i>Написание реферата по теме: «Совершенствование физических качеств в гребных и парусных видах спорта» (на выбор)</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.

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), завершающимся зачетом дифференцированным**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся ИСиФВ 2 курса направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО и СПО 2017 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 курс 3-4 семестр – заочная форма ускоренное обучение на базе ВПО и СПО

Форма промежуточной аттестации: *Зачет дифференцированный – 4 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>9</sup> | Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3) |
|---|--|---|--|
| 1 | <i>Выполнение практического задания №1 раздел 4: «Оценка технического мастерства в гребном спорте» Тестирование Concept-2. Сдача нормативов.</i>       |   | 15-12-9  |
| 2 | <i>Выполнение практического задания №2 по разделу 5: «Воспитание основных физических качеств» гребцов и яхтсменов» Тестирование. Сдача нормативов.</i> |   | 15-12-9  |
| 3 | <i>Написание реферата по теме: «Совершенствование физических качеств в гребных и парусных видах спорта» (на выбор)</i>                                 |   | 15-12-9  |
| 4 | <i>Выполнение практического задания № 3 по разделу 5 «Проведение учебно-тренировочного занятия»</i>  |   | 15-12-9  |
| 5 | <i>Отчет по ведению дневника спортивных тренировок.</i>  | <i>В течение 3-4 семестра</i>                                     | 10-5-3   |
| 5 | <i>Посещение занятий (1 занятие - 1,5 балла заочная форма обучения)</i>  | <i>В течение семестра</i>   | 10   |
|   | <i>Зачет дифференцированный</i>  |   | <i>20 -15-10</i>                                 |
|   | <b>ИТОГО</b>   |   | <b>100 баллов</b>                                |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустившим занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>   | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1        | <i>Выполнение практического задания №1 раздел 4: «Оценка технического мастерства в гребном спорте» Тестирование Concept-2. Сдача нормативов.</i>       | 15                                |
| 2        | <i>Выполнение практического задания №2 по разделу 5: «Воспитание основных физических качеств» гребцов и яхтсменов» Тестирование. Сдача нормативов.</i> | 15                                |
| 3        | <i>Отчет по ведению дневника спортивных тренировок.</i>  | 10                                |
| 4        | <i>Написание реферата по теме: «Методика обучения технике в гребных и парусных видах спорта» (на выбор)</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.

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), завершающимся зачетом дифференцированным**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся ИСиФВ 3 курса направления подготовки/специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО и СПО 2017 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 курс 5-6 семестр – заочная форма ускоренное обучение на базе ВПО и СПО

Форма промежуточной аттестации: *Зачет дифференцированный – 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>10</sup> | Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3) |
|---|--|--|--|
| 1 | <i>Выполнение практического задания №1: «Оценка технического мастерства в гребном спорте»<br/>Тестирование Concept-2. Сдача нормативов.</i>      |  | 15-12-9  |
| 2 | <i>Выполнение практического задания №2: «Оценка функциональной подготовленности гребцов и яхтсменов»<br/>Тестирование. Сдача нормативов.</i>     |  | 15-12-9  |
| 3 | <i>Написание реферата по теме: «Методика организации и судейства соревнований в гребном и парусном спорте» (на выбор)</i>                        |  | 15-12-9  |
| 4 | <i>Выполнение практического задания № 3 «Совершенствование физических качеств» гребцов и яхтсменов» Проведение учебно-тренировочного занятия</i> |  | 15-12-9  |
| 5 | <i>Отчет «Анализ технического мастерства высококвалифицированных спортсменов» (по видеозаписи)</i>   | <i>В течение 5-6 семестра</i>                                      | 10-5-3   |
| 5 | <i>Посещение занятий (1 занятие - 0,4 балла - очная)<br/>(1 занятие - 1 балла заочная форма обучения)</i>  | <i>В течение семестра</i>  | 10   |
|   | <b>Зачет дифференцированный</b>  |  | <b>20 -15-10</b>                                 |
|   | <b>ИТОГО</b>   |  | <b>100 баллов</b>                                |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустившим занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>   | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1        | <i>Выполнение практического задания №1 раздел 4: «Оценка технического мастерства в гребном спорте» Тестирование Concept-2. Сдача нормативов.</i>       | 15                                |
| 2        | <i>Выполнение практического задания №2 по разделу 5: «Воспитание основных физических качеств» гребцов и яхтсменов» Тестирование. Сдача нормативов.</i> | 15                                |
| 3        | <i>Написание реферата по теме: «Методика отбора в гребной и парусный спорт» (на выбор)</i>   | 10                                |
| 4        | <i>Написание реферата по теме: «Методика обучения технике в гребных и парусных видах спорта» (на выбор)</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.

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), завершающимся зачетом дифференцированным**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся ИСиФВ 4 курса направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

*Заочная форма Ускоренное обучение на базе ВПО и СПО 2017 г.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 курс 7-8 семестр – заочная форма ускоренное обучение на базе ВПО и СПО

Форма промежуточной аттестации: Экзамен - 8 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>11</sup> | Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3) |
|---|--|--|--|
| 1 | <i>Выполнение практического задания №1: «Оценка технического мастерства в гребном спорте»<br/>Тестирование Concept-2. Сдача нормативов.</i>                                |  | 15-12-9  |
| 2 | <i>Выполнение практического задания №2: «Оценка функциональной подготовленности гребцов и яхтсменов»<br/>Тестирование. Сдача нормативов.</i>                               |  | 15-12-9  |
| 3 | <i>Написание реферата по теме: «Методика организации и судейства соревнований в гребном и парусном спорте»<br/>(на выбор)</i>  |  | 15-12-9  |
| 4 | <i>Выполнение практического задания № 3 «Средства гребного и парусного спорта на занятиях оздоровительной направленности»<br/>Проведение учебно-тренировочного занятия</i> |  | 15-12-9  |
| 5 | <i>Отчет «Анализ выступлений высококвалифицированных спортсменов» (по протоколам соревнований)</i>   | <i>В течение 5-6 семестра</i>                                      | 10-5-3   |
| 5 | <i>Посещение занятий<br/>(1 занятие - 2 балла заочная форма обучения)</i>  | <i>В течение семестра</i>  | 10   |
|   | <b>Сдача экзамена</b>  |  | <b>20 -15-10</b>                                 |
|   | <b>ИТОГО</b>   |  | <b>100 баллов</b>                                |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустившим занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>   | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1        | <i>Выполнение практического задания №1 раздел 4: «Оценка технического мастерства в гребном спорте» Тестирование Concept-2. Сдача нормативов.</i>     | 15                                |
| 2        | <i>Выполнение практического задания №2 «Оценка функциональной подготовленности гребцов и яхтсменов» Тестирование. Сдача нормативов.</i>              | 15                                |
| 3        | <i>Написание реферата по теме: «Методика проведения занятий оздоровительной направленности с использованием средств гребного и парусного спорта»</i> | 10                                |
| 4        | <i>Написание реферата по теме: «Результаты и анализ выступлений высококвалифицированных гребцов и яхтсменов на мировой арене» (на выбор)</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.

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

К экзамену/зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к экзамену/зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен/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 экзаменом**

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





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(армспорт)»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*    Год набора 2018 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

---

(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.

Составители:

**Махмудов Мехтихан Магамедханович** – доцент кафедры ТиМ единоборств  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

Примерная программа учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Армспорт)» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом рекомендаций и ПрООП ВО на основе учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

1. **Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по армспорту и поддержание их спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (по армспорту)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (по армспорту)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области спортивной борьбы.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика избранного вида спорта, 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, аналогичные видам армспортом виды спорта и др.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  |   | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| ОПК-2            | Знать:<br>- основы теории и методики физической культуры;<br>- методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;<br>- требования образовательных стандартов.   | 1<br>2<br>3<br>4                               |                             |                        |
|                  | Уметь:<br>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;<br>- разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов; |  |                             |                        |
|                  | Владеть: 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.   |                  |  |  |
| <b>ОПК-3</b> | Знать:<br>- основы теории и методики физической культуры и спорта;<br>- принципы и методы обучения;<br>- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.   |                  |  |  |
|              | Уметь:<br>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;<br>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки. | 5<br>6<br>7<br>8 |  |  |
|              | Владеть: навыками планирования и проведения тренировочных занятий 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.   |                  |  |  |
| <b>ОПК-5</b> | Знать:<br>- средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений;<br>- основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии.   | 1<br>2           |  |  |
|              | Уметь:<br>- анализировать тактику в армспорте   | 3<br>4           |  |  |
|              | Владеть:<br>- навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.  | 5<br>6<br>7<br>8 |  |  |
| <b>ОПК-8</b> | Знать:<br>- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;<br>- обязанности организаторов и судей соревнования.   |                  |  |  |
|              | Уметь:<br>- осуществлять объективное судейство соревнований;<br>- выполнять функции судей по армспорту.   | 3<br>4<br>5<br>6 |  |  |
|              | Владеть:<br>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;<br>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.   | 7<br>8           |  |  |
| <b>ПК-10</b> | Владеть:<br>- современными методиками по определению  | 5<br>6           |  |  |

|              |  |                  |  |  |
|--------------|--|------------------|--|--|
|              | антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в армспорте   |                  |  |  |
| <b>ПК-11</b> | Уметь:<br>- разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в армспорте  | 5<br>6           |  |  |
|              | Владеть:<br>- навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по армспорту   | 7<br>8           |  |  |
| <b>ПК-14</b> | Уметь:<br>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта (по армспорту) демонстрировать технику движений  | 1<br>2           |  |  |
|              | Владеть:<br>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями;<br>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство. | 3<br>4<br>5<br>6 |  |  |
| <b>ПК-15</b> | Уметь:<br>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.  | 3<br>4           |  |  |
|              | Владеть:<br>- умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности;<br>- оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.                             | 7<br>8           |  |  |

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

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час.

Условные обозначения: 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 дисциплины (модули)<br>«Теория и методика<br>армспортом» | Семестр | Виды учебной<br>работы, включая<br>самостоятельную<br>работу студентов и<br>трудоемкость (в<br>часах) | Форма<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|---|--|---------|---|--|
|---|--|---------|---|--|

|                |   |            | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                 |
|----------------|---|------------|--------------------------|---------------------------|------------------------|----------|---------------------------------|
| <b>I курс</b>  | <b>Всего: 162 часа (4,5 зачетных единиц)</b>  | <b>1-2</b> |                          | <b>60</b>                 | <b>102</b>             |          | <b>Дифференцированный зачет</b> |
| <b>1.</b>      | <b>Организация и проведение занятий по армспорту.</b>   |            |                          | <b>12</b>                 | <b>22</b>              |          |                                 |
| 1.1            | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по армспорту.                |            |                          | 4                         | 6                      |          |                                 |
| 1.2            | Подготовка мест занятий по армспорту и изучение инструкций по технике безопасности.                   |            |                          |                           | 8                      |          |                                 |
| 1.3            | Занятия армспортом по программе начальной подготовки..  |            |                          | 8                         | 8                      |          |                                 |
| <b>2.</b>      | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств борцов.</b>                              |            |                          | <b>12</b>                 | <b>20</b>              |          |                                 |
| 2.1            | Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности. |            |                          | 12                        | 20                     |          |                                 |
| <b>3.</b>      | <b>Освоение методики технико-тактической подготовки борцов.</b>                                       |            |                          | <b>12</b>                 | <b>20</b>              |          |                                 |
| 3.1            | Занятия по анализу техники в армспорте.   |            |                          | 12                        | 20                     |          |                                 |
| <b>4.</b>      | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                  |            |                          | <b>12</b>                 | <b>20</b>              |          |                                 |
| 4.1            | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.                     |            |                          | 12                        | 20                     |          |                                 |
| <b>5.</b>      | <b>Организация и проведение соревнований.</b>   |            |                          | <b>12</b>                 | <b>20</b>              |          |                                 |
| 5.1            | Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи.                                |            |                          | 12                        | 20                     |          |                                 |
| <b>II курс</b> | <b>Всего: 126 часов (3,5 зачетных единиц).</b>  | <b>3-4</b> |                          | <b>60</b>                 | <b>66</b>              |          | <b>Дифференцированный зачет</b> |

|                 |  |            |  |           |           |  |                                 |
|-----------------|--|------------|--|-----------|-----------|--|---------------------------------|
| <b>1.</b>       | <b>Организация и проведение занятий по армспорту.</b>  |            |  | <b>20</b> | <b>12</b> |  |                                 |
| 1.1             | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по армспорту.  |            |  | 4         | 8         |  |                                 |
| 1.2             | Занятия армспортом по программе тренировочного этапа.  |            |  | 10        |           |  |                                 |
| 1.3             | Самоконтроль в процессе занятий по армспорту   |            |  | 6         | 4         |  |                                 |
| <b>2.</b>       | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств борцов.</b>   |            |  | <b>10</b> | <b>8</b>  |  |                                 |
| 2.1             | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке.                                     |            |  | 10        | 8         |  |                                 |
| <b>3.</b>       | <b>Освоение методик технико-тактической подготовки борцов.</b>   |            |  | <b>20</b> | <b>12</b> |  |                                 |
| 3.1             | Занятия по анализу тактики армспортом.   |            |  | 4         | 4         |  |                                 |
| 3.2             | Методики обучения в армспорте.   |            |  | 16        | 8         |  |                                 |
| <b>4.</b>       | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>   |            |  | <b>4</b>  | <b>8</b>  |  |                                 |
| 4.1             | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке борцов.   |            |  | 4         | 8         |  |                                 |
| <b>5.</b>       | <b>Организация и проведение соревнований.</b>  |            |  | <b>6</b>  | <b>26</b> |  |                                 |
| 5.1             | Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по армспорту.   |            |  | 6         | 26        |  |                                 |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 126 часов (3,5 зачетных единиц).</b>   | <b>5-6</b> |  | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>Дифференцированный зачет</b> |
| <b>1.</b>       | <b>Организация и проведение занятий по армспорту.</b>  |            |  | <b>24</b> | <b>18</b> |  |                                 |
| 1.1             | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами спортивных школ по армспорту. |            |  | 2         | 6         |  |                                 |



|                |  |            |  |           |           |          |                |
|----------------|--|------------|--|-----------|-----------|----------|----------------|
| 1.2            | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах спортивных школ по армспорту   |            |  | 2         | 4         |          |                |
| 1.3            | Изучение структуры и организации работы спортивных школ по армспорту.  |            |  |           | 8         |          |                |
| 1.4            | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по армспорту                           |            |  | 20        |           |          |                |
| <b>2.</b>      | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>   |            |  |           | <b>16</b> |          |                |
| 2.1            | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и учебно-тренировочном этапах многолетней подготовки по армспорту. |            |  |           | 16        |          |                |
| <b>3.</b>      | <b>Управление процессом спортивной подготовки.</b>   |            |  | <b>20</b> | <b>16</b> |          |                |
| 3.1            | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в армспорте.   |            |  | 10        | 8         |          |                |
| 3.2            | Хронометраж занятий по армспорту.  |            |  | 10        | 8         |          |                |
| <b>4.</b>      | <b>Организация и проведение соревнований</b>   |            |  | <b>16</b> | <b>16</b> |          |                |
| 4.1            | Формирование навыков судейства в качестве судей по армспорту.  |            |  | 16        | 16        |          |                |
| <b>IV курс</b> | <b>Всего: 126 часов (3,5 зачетных единиц).</b>   | <b>7-8</b> |  | <b>60</b> | <b>57</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| <b>1.</b>      | <b>Организация и проведение занятий по армспорту.</b>  |            |  | <b>20</b> | <b>9</b>  |          |                |
| 1.1            | Проведение занятий с группами спортивного совершенствования по армспорту.  |            |  | 8         | 8         |          |                |
| 1.2            | Сохранение и поддержание спортивной формы  |            |  | 8         | 8         |          |                |
| 1.3            | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности   |            |  | 4         | 5         |          |                |

|   |  |  |  |            |            |          |  |
|---|--|--|--|------------|------------|----------|--|
| <b>2.</b>                                     | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                   |  |  | <b>2</b>   | <b>4</b>   |          |  |
| 2.1   | Разработка годового плана подготовки спортсменов в группах спортивного совершенствования по армспорту. |  |  | 2          | 4          |          |  |
| <b>3.</b>                                     | <b>Управление процессом спортивной подготовки.</b>   |  |  | <b>20</b>  | <b>16</b>  |          |  |
| 3.1   | Навыки определения уровня специальных качеств в армспорте.   |  |  | 20         | 16         |          |  |
| <b>4.</b>                                     | <b>Организация и проведение соревнований</b>   |  |  | <b>18</b>  | <b>16</b>  |          |  |
| 4.1   | Разработка и написание положения о соревнованиях по армспорту.   |  |  | 4          | 4          |          |  |
| 4.2   | Составление сметы на проведение соревнований по армспорту.   |  |  | 4          | 4          |          |  |
| 4.3   | Организация и проведение соревнований в армспорте.   |  |  | 10         | 8          |          |  |
| <b>Всего: 540 часов (15 зачетных единиц).</b> |  |  |  | <b>240</b> | <b>291</b> | <b>9</b> |  |

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

**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 во II семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Основы применения строевых упражнений в подготовительной части занятий по армспорту.
2. Основы применения общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятий по армспорту.

3. Основы применения акробатических упражнений в подготовительной части занятий по армспорту.
4. Основы применения беговых и игровых упражнений в подготовительной части занятий по армспорту.
5. Основы применения специально-подготовительных упражнений в подготовительной части занятий по армспорту
6. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий.
7. Основы применения средств и методов из других видов спорта в общефизической подготовке борцов.
8. Навыки использования упражнений из других видов спорта в подготовительной части занятий по борьбе.
9. Основы правильной техники выполнения базовых атакующих движений в армспорте.
10. Основы правильной техники выполнения базовых защитных движений в армспорте.
11. Основы правильной техники выполнения движений в контр атакующих позициях.
12. Основы правильной техники расположения ног в атакующем положении.
13. Основы правильной техники расположения ног в защитной позиции.
14. Основы правильной техники расположения туловища в контратакующей позиции .
15. Основы правильной техники расположении тела при установки локтя на подлокотнике в атакующем режиме.
16. Основы правильной техники расположения тела в режиме защиты от атаки верхом.
17. Показ и анализ техники армспорта движения верхом
18. Показ и анализ техники армспорта движения крюк.
19. Показ и анализ техники армспорта движения прямой кистью.
20. Показ и анализ техники армспорта движением пронацией кисти.
21. Показ и анализ техники армспорта движением основанием кисти.
22. Показ и анализ техники армспорта атаки с упором в правую стойку стола.
23. Судейство соревнований в качестве бокового судьи.

### **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы применения упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по армспорту.
2. Основы применения упражнений на восстановление дыхания и ЧСС в заключительной части занятий по армспорту.
3. Основы применения упражнений растяжение в заключительной части занятий по армспорту.
4. Основы применения упражнений на расслабление в заключительной части занятий по армспорту.
5. Особенности применения упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по армспорту.
6. Особенности применения упражнений на восстановление дыхания и ЧСС в заключительной части занятий по армспорту.
7. Особенности применения упражнений растяжение в заключительной части занятий по армспорту.

8. Особенности применения упражнений на расслабление в заключительной части занятий по армспорту.

9. Навыки использования упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по армспорту, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

10. Навыки использования упражнений на восстановление дыхания в заключительной части занятий по армспорту, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

11. Навыки использования упражнений на восстановление ЧСС в заключительной части занятий по армспорту, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

12. Навыки использования упражнений растяжение в заключительной части занятий по армспорту, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

13. Навыки использования упражнений на расслабление в заключительной части занятий по армспорту, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

14. Анализ тактики выполнения технических действий в борьбе( верхом) .

15. Анализ тактики выполнения технических действий в борьбе(крюк).

16. Анализ тактики выполнения технических действий в борьбе (прямой кистью).

17. Анализ тактики выполнения технических действий (пронацией кисти)

18. Анализ тактики выполнения технических действий (толчком)

19. Анализ тактики выполнения технических действий из положения удержания.

20. Особенности выполнения функций бокового судьи.

21. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы (верхом).

22. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в (крюк).

23. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы (прямой кистью).

24. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы (пронацией кисти).

25. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы (толчком).

26. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в положении удержания.

27. Осуществление самоконтроля на занятиях по борьбе.

28. Осуществление самоконтроля между занятиями различной направленности по борьбе.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Разработка программы спортивной подготовки по армспорту на начальном этапе.

2. Разработка программы спортивной подготовки по армспорту на учебно-тренировочном этапе.

3. Особенности реализации программы спортивной подготовки по армспорту на начальном этапе.

4. Особенности реализации программы спортивной подготовки по армспорту на учебно-тренировочном этапе.

5. Навыки планирования тренировочных занятий по армспорту с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.

6. Навыки планирования занятий по армспорту с учетом особенностей занимающихся на учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки.

7. Навыки проведения тренировочных занятий по армспорту с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

8. Навыки проведения тренировочных занятий по армспорту с учетом особенностей занимающихся на учебно-тренировочном этапе подготовки.

9. Определение уровня работоспособности борцов.
10. Выполнение функции арбитра при проведении соревнований по армспорту.
11. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по армспорту.
12. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в армспорте
13. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в армспорте.
14. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в армспорте.
15. Разработка годового плана подготовки борцов на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
16. Разработка годового плана подготовки борцов на учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).
17. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в армспорте.

#### **5.2.4.Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Разработка тренировочной программы подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования.
2. Планирование тренировочных занятий в армспорте с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
3. Проведение тренировочных занятий по совершенствованию технике борьбы с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
4. Проведение тренировочных занятий по совершенствованию тактики борьбы с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
5. Проведение тренировочных занятий борцов по ОФП с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
6. Проведение тренировочных занятий борцов по СФП с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
7. Определение уровня специализированных качеств у борцов в средних весовых категориях.
8. Определение уровня специализированных качеств у борцов в тяжелых весовых категориях.
9. Определение уровня специализированных качеств у борцов в легких весовых категориях
10. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования.
11. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования.
12. Разработка переходного периода годового плана подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования.
13. Учет взаимовлияния нагрузок при разработке годового плана подготовки на этапе спортивного совершенствования.
14. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности спортсменов в армспорте.
15. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в армспорте.
16. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.
17. Особенности тестирования работоспособности спортсменов в армспорте на этапе спортивного совершенствования.

18. Разработать положение о соревнованиях по армспорту.

19. Выполнение функции руководителя ковра при проведении соревнований по армспорту.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (по армспорту)»**

**а) Основная литература:**

1. Аксенов М.О., Аксенова А.В. Построение тренировочного процесса спортсменов тяжелоатлетических видов спорта с учетом данных биоимпедансного анализа // Теория и практика физической культуры. 2015.
2. Атласкин А.Л. Армспорт как средство привлечения студентов к занятиям физической культурой // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации материалы научно-практической конференции. Ответственный редактор О.Б. Колесникова. Чебоксары, 2014. С. 3-5.
3. Барков А.Ю., Щелкунов И.И., Бекасова С.Н., Венгерова Н.Н., Вишневский В.И. Актуальные вопросы физического воспитания и спорта. Выпуск 7 // Сборник статей Всероссийской учебно-методической и научно-практической конференции (Москва, 19-20 июня 2014 г.) / Москва, 2014.
4. Бескоровайный Д.А. Использование real-методики для освоения технических приемов борьбы на руках в армспорте // Физическое воспитание студентов. 2015. № 5. С. 9-15.
5. Бургедаа Н., Сагалеев А.С. Показатели соревновательной деятельности представителей различных школ борьбы // В сборнике: Теоретические и практические проблемы развития современной науки сборник материалов 7-й международной научно-практической конференции. Махачкала, 2015. С. 135-136.
6. Воронков А.В., Никулин И.Н., Собянин Ф.И. К вопросу о контроле совершенствования силовой подготовленности студентов, занимающихся армспортом // Физическое воспитание студентов. 2014. № 2. С. 3-7.
7. Гибадуллин И.Г., Имангулов А.Р., Кожевников В.С. Автоматизированная система планирования тренировочного процесса в армспорте на основе учета биоэнергетических типов организма спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2014. № 11. С. 77-82.

Живодёров А.В. Приоритеты технического действия «топ ролл» на этапе начальной спортивной специализации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013.

**б. Дополнительная:**

8. Спортивная борьба. Учебник для ИФК/Под общ.ред. А.П. Купцова.- Живодёров А.В. Техническая подготовка спортсменов армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4 (98). С.

36-40.

9. Каменовский В.А. Виды сопротивлений и отягощений, используемых в армспорте // В сборнике: Теория и практика инновационных технологий в АПК материалы научной и учебно-методической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов ВГАУ. под общей редакцией В.Н. Плаксина. 2014. С. 194-197.
10. Каменовский В.А. К вопросу об использовании фармакологических препаратов в подготовке рукоборцев // В сборнике: Теория и практика инновационных технологий в АПК Материалы научной и учебно-методической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов ВГАУ. 2015. С. 162-163.
11. Коник А.А., Беляев И.С., Дорохин А.Ю. Применение средств и методов занятий армспортом в учебно-тренировочном процессе курсантов // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 43-47.
12. Корнилов М.С. Армспорт - история и современность // В сборнике: Тенденции и закономерности развития современного российского общества: экономика, политика, социально-культурная и правовая сфера Институт экономики, управления и права. г. Казань, 2013. С. 245-246.
13. Махмудов М.М. Формирование специальных умений атаковать при альтернативном выборе простых комбинационных движений // Экстремальная деятельность человека. 2014. № 2 (31). С. 34-36.

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

- Сайт Федерации Армрестлинга России - <https://armwrestling-rus.ru/>

- Сайт WAF - <http://www.waf-armwrestling.com/>

- Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/>

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.
  2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
  3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
  4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
  2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
  3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **8. 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 № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (по армспорту)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 13 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Сроки проведения   | Максимальное количество баллов*                     |
|---|--|--|---|
| 1 | Посещение занятий  | Весь период  | 10  |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по армспорту.<br>2. Подготовка мест занятий по армспорту и изучение инструкций по технике безопасности<br>3. Занятия армспортом по программе начальной подготовки.<br>4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности<br>5. Занятия по анализу техники армспортом.<br>6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке борцов по армспорту<br>7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи. | 1-4 недели<br><br>1-4 недели<br><br>5-8 недели<br>9-13 недели<br><br>14-15 и<br>20-25 недели<br>26-20 недели<br><br>31-35 недели | 5<br><br>5<br><br>10<br>10<br><br>10<br>10<br><br>5 |
| 3 | Микрозачет по общей и специальной физической подготовке  | 42 неделя  | 20  |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета<br><b>(промежуточный контроль)</b>  | 43-44 недели   | 15  |
|   | Всего:   |  | 100   |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5                          |
| 3 | Презентация по теме пропущенного занятия        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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 46 баллов, имея возможность, сдать дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), 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<br>Неудовлетворительно |       | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F                        | E     | D                      | C           | B            | A      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (по армспорту)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 13 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Сроки проведения   | Максимальное количество Баллов          |
|---|--|--|---|
| 1 | Посещение занятий  | Весь период  | 10                                      |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по армспорту.<br>2. Занятия армспортом по программе учебно-тренировочного этапа.<br>3. Самоконтроль в процессе занятий армспортом.<br>4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке борцов.<br>5. Занятия по анализу тактики армспортом.<br>6. Методики обучения в армспорте.<br>7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке борцов.<br>8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи. | 1-2 недели<br>3-10 недели<br>3-10 недели<br>11-15 недели<br>20-21 недели<br>22-33 недели<br>34-35 недели<br>36-39 недели | 10<br>10<br>5<br>5<br>5<br>20<br>5<br>5 |
| 3 | Микрозачет по общей и специальной физической подготовке  | 39 неделя  | 10                                      |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)  | 45 неделя  | 15                                      |
|   | Всего:   |  | 100                                     |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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 дифференцированному зачету.

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 46 баллов, имея возможность, сдав дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), 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<br>Неудовлетворительно |       | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F                        | E     | D                      | C           | B            | A      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (по армспорту)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля  | Сроки проведения   | Максимальное количество баллов*                                       |
|---|---|--|---|
| 1 | Посещение занятий   | Весь период  | 10  |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами СШ по армспорту.<br>2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по армспорту в СШ.<br>3. Изучение структуры и организации работы СШ по армспорту.<br>4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий.<br>5. Разработка годового плана подготовки борцов на тренировочном этапе.<br>6. Навыки определения уровня работоспособности борцов.<br>7. Хронометраж занятий по армспорту.<br>8. Формирование навыков судейства в качестве арбитра. | 3-12 недели<br><br>13-15 недели<br><br>16-17 недели<br><br>28-34 недели<br><br>22-23 недели<br><br>24-26 недели<br><br>27 неделя<br><br>35-36 недели | 5<br><br>5<br><br>5<br><br>10<br><br>10<br><br>10<br><br>10<br><br>10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке   | 38 неделя  | 10  |
| 4 | Сдача дифференцированный зачет (промежуточный контроль)   | 44-45 недели   | 15  |
|   | Всего:  |  | 100   |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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 дифференцированному зачету.

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 46 баллов, имея возможность, сдать дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), 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<br>Неудовлетворительно |       | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F                        | E     | D                      | C           | B            | A      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ) «Спортивно-педагогическое совершенствование (по армспорту)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

| № | Виды текущего контроля   | Сроки проведения  | Максимальное количество баллов*  |
|---|--|---|----------------------------------|
| 1 | Посещение занятий  | Весь период   | 10                               |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в СШ по армспорту.<br>2. Сохранение и поддержание спортивной формы борцов по армспорту.<br>3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности борцов.<br>8. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования по армспорту.<br>4. Навыки определения уровня специализированных качеств у борцов.<br>5. Организация и проведение соревнований. | 1-7 недели<br>8-15 недели<br>21-24 недели<br>29-30 недели<br>31-33 недели<br>34-38 недели | 10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке  | 39 неделя   | 10                               |
| 4 | Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )  | 40 неделя   | 20                               |
|   | Всего:   |   | 100                              |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики единоборств**

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(по армспорту)»**  
(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* Год набора 2018г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 15 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1,2,3,4,5,6,7,8

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по армспорту и поддержание их спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

– В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

–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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

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

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

–способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

–способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15).

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):**  
**очная форма обучения**

| №   | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (по армспорту)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----|---|---------|--|------------------------|----------|---|
|     |   |         | Занятия семинарского типа  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1.  | Организация и проведение занятий по армспорту.  | 1-2     | 12   | 22                     |          | Дифференцированный зачет                      |
| 2.  | Формирование навыков совершенствования физических качеств борцов                        |         | 12   | 20                     |          |   |
| 3.  | Освоение методики технико-тактической подготовки борцов.                                |         | 12   | 20                     |          |   |
| 4.  | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий            |         | 12   | 20                     |          |   |
| 5.  | Организация и проведение соревнований   |         | 12   | 20                     |          |   |
| 6.  | Организация и проведение занятий по армспорту.  | 3-4     | 20   | 12                     |          | Дифференцированный зачет                      |
| 7.  | Формирование навыков совершенствования физических качеств борцов.                       |         | 10   | 8                      |          |   |
| 8.  | Освоение методик технико-тактической подготовки борцов.                                 |         | 20   | 12                     |          |   |
| 9.  | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий            |         | 4  | 8                      |          |   |
| 10. | Организация и проведение соревнований   |         | 6  | 26                     |          |   |
| 11. | Организация и проведение занятий по армспорту.  | 5-6     | 24   | 18                     |          | Дифференцированный зачет                      |
| 12. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий            |         |  | 16                     |          |   |

|   |  |     |            |            |          |         |
|---|--|-----|------------|------------|----------|---------|
| 13.   | Управление процессом спортивной подготовки                                   |     | 20         | 16         |          |         |
| 14.   | Организация и проведение соревнований  |     | 16         | 16         |          |         |
| 15.   | Организация и проведение занятий по армспорту.                               | 7-8 | 20         | 21         | 9        | Экзамен |
| 16.   | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий |     | 2          | 4          |          |         |
| 17.   | Управление процессом спортивной подготовки                                   |     | 20         | 16         |          |         |
| 18..  | Организация и проведение соревнований  |     | 18         | 16         |          |         |
| <b>Итого: 540 часов (15 зачетных единиц).</b> |  |     | <b>240</b> | <b>291</b> | <b>9</b> |         |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(вольная борьба)»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*    Год набора 2018 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

---

(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:

Султанахмедов Гаджихмед Султанахмедович – кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

Гаркин Николай Владимирович – доцент кафедры ТиМ единоборств  
РГУФКСМиТ.

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

**1. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе и поддержание их спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области спортивной борьбы.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика избранного вида спорта, 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, аналогичные видам вольной борьбы виды спорта и др.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  | наименование  | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| ОПК-2            | Знать:<br>- основы теории и методики физической культуры;<br>- методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;<br>- требования образовательных стандартов.   | 1<br>2<br>3<br>4                               |                             |                        |
|                  | Уметь:<br>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;<br>- разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов; |  |                             |                        |
|                  | Владеть: 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.   |                  |  |  |
| <b>ОПК-3</b> | Знать:<br>- основы теории и методики физической культуры и спорта;<br>- принципы и методы обучения;<br>- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.   |                  |  |  |
|              | Уметь:<br>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;<br>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки. | 5<br>6<br>7<br>8 |  |  |
|              | Владеть: навыками планирования и проведения тренировочных занятий 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.   |                  |  |  |
| <b>ОПК-5</b> | Знать:<br>- средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений;<br>- основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии.   | 1<br>2           |  |  |
|              | Уметь:<br>- анализировать тактику в вольной борьбе  | 3<br>4           |  |  |
|              | Владеть:<br>- навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.  | 5<br>6<br>7<br>8 |  |  |
| <b>ОПК-8</b> | Знать:<br>- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;<br>- обязанности организаторов и судей соревнования.   |                  |  |  |
|              | Уметь:<br>- осуществлять объективное судейство соревнований;<br>- выполнять функции судей по вольной борьбе.  | 3<br>4<br>5<br>6 |  |  |
|              | Владеть:<br>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;<br>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.   | 7<br>8           |  |  |
| <b>ПК-10</b> | Владеть:  | 5                |  |  |



|              |  |                  |  |  |
|--------------|--|------------------|--|--|
|              | - современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в вольной борьбе                   | 6                |  |  |
| <b>ПК-11</b> | Уметь:<br>- разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в вольной борьбе   | 5<br>6           |  |  |
|              | Владеть:<br>- навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по вольной борьбе  | 7<br>8           |  |  |
| <b>ПК-14</b> | Уметь:<br>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта (вольная борьба) демонстрировать технику движений  | 1<br>2           |  |  |
|              | Владеть:<br>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями;<br>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство. | 3<br>4<br>5<br>6 |  |  |
| <b>ПК-15</b> | Уметь:<br>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.  | 3<br>4           |  |  |
|              | Владеть:<br>- умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности;<br>- оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.                             | 7<br>8           |  |  |

#### **4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба)»**

##### **4.1 Очная форма обучения**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час.

Условные обозначения: 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 дисциплины (модули)<br>«Теория и методика вольной борьбы» | 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 |                                 |
|----------------|---|------------|--------------------------|---------------------------|------------------------|----------|---------------------------------|
| <b>I курс</b>  | <b>Всего: 162 часа (4,5 зачетных единиц)</b>  | <b>1-2</b> |                          | <b>60</b>                 | <b>102</b>             |          | <b>Дифференцированный зачет</b> |
| <b>1.</b>      | <b>Организация и проведение занятий по вольной борьбе.</b>  |            |                          | <b>12</b>                 | <b>22</b>              |          |                                 |
| 1.1            | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по вольной борьбе.           |            |                          | 4                         | 6                      |          |                                 |
| 1.2            | Подготовка мест занятий по вольной борьбе и изучение инструкций по технике безопасности.              |            |                          |                           | 8                      |          |                                 |
| 1.3            | Занятия вольной борьбой по программе начальной подготовки..   |            |                          | 8                         | 8                      |          |                                 |
| <b>2.</b>      | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств борцов.</b>                              |            |                          | <b>12</b>                 | <b>20</b>              |          |                                 |
| 2.1            | Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности. |            |                          | 12                        | 20                     |          |                                 |
| <b>3.</b>      | <b>Освоение методики технико-тактической подготовки борцов.</b>                                       |            |                          | <b>12</b>                 | <b>20</b>              |          |                                 |
| 3.1            | Занятия по анализу техники вольной борьбы.  |            |                          | 12                        | 20                     |          |                                 |
| <b>4.</b>      | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                  |            |                          | <b>12</b>                 | <b>20</b>              |          |                                 |
| 4.1            | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.                     |            |                          | 12                        | 20                     |          |                                 |
| <b>5.</b>      | <b>Организация и проведение соревнований.</b>   |            |                          | <b>12</b>                 | <b>20</b>              |          |                                 |
| 5.1            | Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи.                                |            |                          | 12                        | 20                     |          |                                 |
| <b>II курс</b> | <b>Всего: 126 часов (3,5 зачетных единиц).</b>  | <b>3-4</b> |                          | <b>60</b>                 | <b>66</b>              |          | <b>Дифференцированный зачет</b> |

|                 |   |            |  |           |           |  |                                 |
|-----------------|---|------------|--|-----------|-----------|--|---------------------------------|
| <b>1.</b>       | <b>Организация и проведение занятий по вольной борьбе.</b>  |            |  | <b>20</b> | <b>12</b> |  |                                 |
| 1.1             | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по вольной борьбе.  |            |  | 4         | 8         |  |                                 |
| 1.2             | Занятия вольной борьбой по программе тренировочного этапа.  |            |  | 10        |           |  |                                 |
| 1.3             | Самоконтроль в процессе занятий по вольной борьбе   |            |  | 6         | 4         |  |                                 |
| <b>2.</b>       | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств борцов.</b>  |            |  | <b>10</b> | <b>8</b>  |  |                                 |
| 2.1             | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке.  |            |  | 10        | 8         |  |                                 |
| <b>3.</b>       | <b>Освоение методик технико-тактической подготовки борцов.</b>  |            |  | <b>20</b> | <b>12</b> |  |                                 |
| 3.1             | Занятия по анализу тактики вольной борьбы.  |            |  | 4         | 4         |  |                                 |
| 3.2             | Методики обучения в вольной борьбе.   |            |  | 16        | 8         |  |                                 |
| <b>4.</b>       | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>  |            |  | <b>4</b>  | <b>8</b>  |  |                                 |
| 4.1             | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке борцов.  |            |  | 4         | 8         |  |                                 |
| <b>5.</b>       | <b>Организация и проведение соревнований.</b>   |            |  | <b>6</b>  | <b>26</b> |  |                                 |
| 5.1             | Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по вольной борьбе.   |            |  | 6         | 26        |  |                                 |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 126 часов (3,5 зачетных единиц).</b>  | <b>5-6</b> |  | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>Дифференцированный зачет</b> |
| <b>1.</b>       | <b>Организация и проведение занятий по вольной борьбе.</b>  |            |  | <b>24</b> | <b>18</b> |  |                                 |
| 1.1             | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами спортивных школ по вольной борьбе. |            |  | 2         | 6         |  |                                 |

|                |   |            |  |           |           |          |                |
|----------------|---|------------|--|-----------|-----------|----------|----------------|
| 1.2            | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах спортивных школ по вольной борьбе   |            |  | 2         | 4         |          |                |
| 1.3            | Изучение структуры и организации работы спортивных школ по вольной борьбе.  |            |  |           | 8         |          |                |
| 1.4            | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по вольной борьбе                           |            |  | 20        |           |          |                |
| <b>2.</b>      | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>  |            |  |           | <b>16</b> |          |                |
| 2.1            | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и учебно-тренировочном этапах многолетней подготовки по вольной борьбе. |            |  |           | 16        |          |                |
| <b>3.</b>      | <b>Управление процессом спортивной подготовки.</b>  |            |  | <b>20</b> | <b>16</b> |          |                |
| 3.1            | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в вольной борьбе.   |            |  | 10        | 8         |          |                |
| 3.2            | Хронометраж занятий по вольной борьбе.  |            |  | 10        | 8         |          |                |
| <b>4.</b>      | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |            |  | <b>16</b> | <b>16</b> |          |                |
| 4.1            | Формирование навыков судейства в качестве судей по вольной борьбе.  |            |  | 16        | 16        |          |                |
| <b>IV курс</b> | <b>Всего: 126 часов (3,5 зачетных единиц).</b>  | <b>7-8</b> |  | <b>60</b> | <b>57</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| <b>1.</b>      | <b>Организация и проведение занятий по вольной борьбе.</b>  |            |  | <b>20</b> | <b>9</b>  |          |                |
| 1.1            | Проведение занятий с группами спортивного совершенствования по вольной борьбе.  |            |  | 8         | 8         |          |                |
| 1.2            | Сохранение и поддержание спортивной формы   |            |  | 8         | 8         |          |                |
| 1.3            | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности  |            |  | 4         | 5         |          |                |

|   |   |  |  |            |            |          |  |
|---|---|--|--|------------|------------|----------|--|
| <b>2.</b>                                     | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                        |  |  | <b>2</b>   | <b>4</b>   |          |  |
| 2.1   | Разработка годового плана подготовки спортсменов в группах спортивного совершенствования по вольной борьбе. |  |  | 2          | 4          |          |  |
| <b>3.</b>                                     | <b>Управление процессом спортивной подготовки.</b>  |  |  | <b>20</b>  | <b>16</b>  |          |  |
| 3.1   | Навыки определения уровня специальных качеств в вольной борьбе.   |  |  | 20         | 16         |          |  |
| <b>4.</b>                                     | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |  |  | <b>18</b>  | <b>16</b>  |          |  |
| 4.1   | Разработка и написание положения о соревнованиях по вольной борьбе.   |  |  | 4          | 4          |          |  |
| 4.2   | Составление сметы на проведение соревнований по вольной борьбе.   |  |  | 4          | 4          |          |  |
| 4.3   | Организация и проведение соревнований в вольной борьбе.   |  |  | 10         | 8          |          |  |
| <b>Всего: 540 часов (15 зачетных единиц).</b> |   |  |  | <b>240</b> | <b>291</b> | <b>9</b> |  |

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

**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 во II семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Основы применения строевых упражнений в подготовительной части занятий по вольной борьбе.
2. Основы применения общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятий по вольной борьбе.

3. Основы применения акробатических упражнений в подготовительной части занятий по вольной борьбе.
4. Основы применения беговых и игровых упражнений в подготовительной части занятий по вольной борьбе.
5. Основы применения специально-подготовительных упражнений в подготовительной части занятий по вольной борьбе
6. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий.
7. Основы применения средств и методов из других видов спорта в общефизической подготовке борцов.
8. Навыки использования упражнений из других видов спорта в подготовительной части занятий по борьбе.
9. Основы правильной техники выполнения базовых приемов вольной борьбы в стойке из группы прогибом.
10. Основы правильной техники выполнения базовых приемов вольной борьбы в стойке из группы подворотом.
11. Основы правильной техники выполнения базовых приемов вольной борьбы в стойке из подкласса переводы.
12. Основы правильной техники выполнения базовых приемов вольной борьбы в стойке из групп наклоном и поворотом.
13. Основы правильной техники выполнения базовых приемов вольной борьбы в стойке из групп вращением, сбиванием и скручиванием.
14. Основы правильной техники выполнения базовых приемов вольной борьбы в стойке из подкласса сваливания.
15. Основы правильной техники выполнения базовых приемов вольной борьбы в партере из подкласса броски.
16. Основы правильной техники выполнения базовых приемов вольной борьбы в партере из подкласса перевороты. Основы правильной техники выполнения базовых приемов вольной борьбы в партере из подкласса удержания.
17. Показ и анализ техники вольной борьбы в стойке из подгруппы броски.
18. Показ и анализ техники вольной борьбы в стойке из подгруппы переводы.
19. Показ и анализ техники вольной борьбы в стойке из подгруппы сваливания.
20. Показ и анализ техники вольной борьбы в партере из подгруппы броски.
21. Показ и анализ техники вольной борьбы в партере из подгруппы перевороты.
22. Показ и анализ техники вольной борьбы в партере из подгруппы удержания.
23. Судейство соревнований в качестве бокового судьи.

### **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы применения упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по вольной борьбе.
2. Основы применения упражнений на восстановление дыхания и ЧСС в заключительной части занятий по вольной борьбе.
3. Основы применения упражнений растяжение в заключительной части занятий по вольной борьбе.
4. Основы применения упражнений на расслабление в заключительной части занятий по вольной борьбе.
5. Особенности применения упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по вольной борьбе.
6. Особенности применения упражнений на восстановление дыхания и ЧСС в заключительной части занятий по вольной борьбе.

7. Особенности применения упражнений растяжение в заключительной части занятий по вольной борьбе.
8. Особенности применения упражнений на расслабление в заключительной части занятий по вольной борьбе.
9. Навыки использования упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по вольной борьбе, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
10. Навыки использования упражнений на восстановление дыхания в заключительной части занятий по вольной борьбе, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
11. Навыки использования упражнений на восстановление ЧСС в заключительной части занятий по вольной борьбе, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
12. Навыки использования упражнений растяжение в заключительной части занятий по вольной борьбе, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
13. Навыки использования упражнений на расслабление в заключительной части занятий по вольной борьбе, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
14. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке из подкласса броски.
15. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке из подкласса переводы.
16. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке из подкласса сваливания.
17. Анализ тактики выполнения технических действий в партере из подкласса броски.
18. Анализ тактики выполнения технических действий в партере из подкласса перевороты.
19. Анализ тактики выполнения технических действий в партере из подкласса удержания.
20. Особенности выполнения функций бокового судьи.
21. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в стойке из подкласса броски.
22. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в стойке из подкласса переводы.
23. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в стойке из подкласса сваливания.
24. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в партере из подкласса броски.
25. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в партере из подкласса перевороты.
26. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в партере из подкласса удержания.
27. Осуществление самоконтроля на занятиях по борьбе.
28. Осуществление самоконтроля между занятиями различной направленности по борьбе.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Разработка программы спортивной подготовки по вольной борьбе на начальном этапе.

2. Разработка программы спортивной подготовки по вольной борьбе на учебно-тренировочном этапе.
3. Особенности реализации программы спортивной подготовки по вольной борьбе на начальном этапе.
4. Особенности реализации программы спортивной подготовки по вольной борьбе на учебно-тренировочном этапе.
5. Навыки планирования тренировочных занятий по вольной борьбе с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.
6. Навыки планирования занятий по вольной борьбе с учетом особенностей занимающихся на учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки.
7. Навыки проведения тренировочных занятий по вольной борьбе с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
8. Навыки проведения тренировочных занятий по вольной борьбе с учетом особенностей занимающихся на учебно-тренировочном этапе подготовки.
9. Определение уровня работоспособности борцов.
10. Выполнение функции арбитра при проведении соревнований по вольной борьбе.
11. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по вольной борьбе.
12. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в вольной борьбе
13. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в вольной борьбе.
14. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в вольной борьбе.
15. Разработка годового плана подготовки борцов на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
16. Разработка годового плана подготовки борцов на учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).
17. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в вольной борьбе.

#### **5.2.4.Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Разработка тренировочной программы подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования.
2. Планирование тренировочных занятий в вольной борьбе с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
3. Проведение тренировочных занятий по совершенствованию технике борьбы с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
4. Проведение тренировочных занятий по совершенствованию тактики борьбы с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
5. Проведение тренировочных занятий борцов по ОФП с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
6. Проведение тренировочных занятий борцов по СФП с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
7. Определение уровня специализированных качеств у борцов в средних весовых категориях.
8. Определение уровня специализированных качеств у борцов в тяжелых весовых категориях.
9. Определение уровня специализированных качеств у борцов в легких весовых категориях



10. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования.
11. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования.
12. Разработка переходного периода годового плана подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования.
13. Учет взаимовлияния нагрузок при разработке годового плана подготовки на этапе спортивного совершенствования.
14. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности спортсменов в вольной борьбе.
15. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в вольной борьбе.
16. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.
17. Особенности тестирования работоспособности спортсменов в вольной борьбе на этапе спортивного совершенствования.
18. Разработать положение о соревнованиях по вольной борьбе.
19. Выполнение функции руководителя ковра при проведении соревнований по вольной борьбе.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба)»**

### **а) Основная литература:**

1. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М. : Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482>;
2. Крикуха, Ю.Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха, Ю.В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 150 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199>;
3. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 136 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277200>;
4. Кокурин, А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма : учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4906-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>;
5. Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Султанахмедов Г.С. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - 72 с.
6. Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. и рек. эмс ИСиФВ "РГУФКСМиТ" / [сост.: Султанахмедов Г.С. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет.

образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

**б. Дополнительная:**

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК/Под общ.ред. А.П. Купцова.-М.:ФиС, 1978.-424 с.;
2. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак.(отд-ий) физ. Воспитания пед. учебн. Заведений.-М.: Просвещение, 1993. – 240 с.;
3. Кожарский, В.П., Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы.- М.: ФиС,1978.-280 с.;
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо):Учебник для ИФК/ Под ре. Н.М. Галковского, А.З. Катулина.-М.: ФиС,1968.- 584 с.;
5. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техникумов и инст. ФК (пед. фак.)/ Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: 1985.- 144 с.;
6. Гожин, В.В., Малков, О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит, проф. образования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.;
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: илл.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.111. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с., илл.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с., илл.

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

- Сайт Федерации спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>
- Сайт FILA - <http://www.fila-wrestling.com>
- Сайт CELA - <http://www.cela-wrestling.org>
- Медиацентр РГУФКСМУТ - <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/greko-rimskaya-borba>

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
  2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
  3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
  4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
  2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
  3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

**8. 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 № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 13 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Сроки проведения  | Максимальное количество баллов*                         |
|---|--|---|---|
| 1 | Посещение занятий  | Весь период   | 10  |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по вольной борьбе.<br>2. Подготовка мест занятий по вольной борьбе и изучение инструкций по технике безопасности<br>3. Занятия вольной борьбой по программе начальной подготовки.<br>4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности<br>5. Занятия по анализу техники вольной борьбы.<br>6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке борцов вольного стиля.<br>7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи. | 1-4 недели<br><br>1-4 недели<br><br>5-8 недели<br><br>9-13 недели<br><br>14-15 и 20-25 недели<br>26-20 недели<br><br>31-35 недели | 5<br><br>5<br><br>10<br><br>10<br><br>10<br>10<br><br>5 |
| 3 | Микрозачет по общей и специальной физической подготовке  | 42 неделя   | 20  |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета<br><b>(промежуточный контроль)</b>  | 43-44 недели  | 15  |
|   | Всего:   |   | 100   |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>             | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1        | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                                 |
| 2        | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                                 |
| 3        | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                                 |

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

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 дифференцированному зачету.

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 46 баллов, имея возможность, сдать дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), 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<br>Неудовлетворительно |       | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F                        | E     | D                      | C           | B            | A      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 13 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Сроки проведения   | Максимальное количество Баллов          |
|---|--|--|---|
| 1 | Посещение занятий  | Весь период  | 10                                      |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по вольной борьбе.<br>2. Занятия вольной борьбой по программе учебно-тренировочного этапа.<br>3. Самоконтроль в процессе занятий вольной борьбой.<br>4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке борцов.<br>5. Занятия по анализу тактики вольной борьбы.<br>6. Методики обучения в вольной борьбе.<br>7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке борцов.<br>8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи. | 1-2 недели<br>3-10 недели<br>3-10 недели<br>11-15 недели<br>20-21 недели<br>22-33 недели<br>34-35 недели<br>36-39 недели | 10<br>10<br>5<br>5<br>5<br>20<br>5<br>5 |
| 3 | Микрозачет по общей и специальной физической подготовке  | 39 неделя  | 10                                      |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)  | 45 неделя  | 15                                      |
|   | Всего:   |  | 100                                     |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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 дифференцированному зачету.

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 46 баллов, имея возможность, сдать дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), 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<br>Неудовлетворительно |       | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F                        | E     | D                      | C           | B            | A      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт*.

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

| № | Виды текущего контроля  | Сроки проведения   | Максимальное количество баллов*                             |
|---|---|--|---|
| 1 | Посещение занятий   | Весь период  | 10  |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами СШ по вольной борьбе.<br>2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по вольной борьбе в СШ.<br>3. Изучение структуры и организации работы СШ по вольной борьбе.<br>4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий.<br>5. Разработка годового плана подготовки борцов на тренировочном этапе.<br>6. Навыки определения уровня работоспособности борцов.<br>7. Хронометраж занятий по вольной борьбе.<br>8. Формирование навыков судейства в качестве арбитра. | 3-12 недели<br><br>13-15 недели<br><br>16-17 недели<br><br>28-34 недели<br><br>22-23 недели<br><br>24-26 недели<br><br>27 неделя<br><br>35-36 недели | 5<br><br>5<br><br>5<br><br>10<br><br>10<br><br>10<br><br>10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке   | 38 неделя  | 10  |
| 4 | Сдача дифференцированный зачет (промежуточный контроль)   | 44-45 недели   | 15  |
|   | Всего:  |  | 100   |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |



|   |  |   |
|---|--|---|
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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 дифференцированному зачету.

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 46 баллов, имея возможность, сдать дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), 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<br>Неудовлетворительно |       | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F                        | E     | D                      | C           | B            | A      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

| № | Виды текущего контроля   | Сроки проведения  | Максимальное количество баллов*  |
|---|--|---|----------------------------------|
| 1 | Посещение занятий  | Весь период   | 10                               |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в СШ по вольной борьбе.<br>2. Сохранение и поддержание спортивной формы борцов вольного стиля.<br>3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности борцов.<br>8. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования по вольной борьбе.<br>4. Навыки определения уровня специализированных качеств у борцов.<br>5. Организация и проведение соревнований. | 1-7 недели<br>8-15 недели<br>21-24 недели<br>29-30 недели<br>31-33 недели<br>34-38 недели | 10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке  | 39 неделя   | 10                               |
| 4 | Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )  | 40 неделя   | 20                               |
|   | Всего:   |   | 100                              |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики единоборств**

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(вольная борьба)»**  
(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* Год набора 2018г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 15 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1,2,3,4,5,6,7,8

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе и поддержание их спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

– В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

–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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

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

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

–способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

–способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15).

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):**  
**очная форма обучения**

| №   | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----|---|---------|--|------------------------|----------|---|
|     |   |         | Занятия семинарского типа  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1.  | Организация и проведение занятий по вольной борьбе.                                       | 1-2     | 12   | 22                     |          | Дифференцированный зачет                      |
| 2.  | Формирование навыков совершенствования физических качеств борцов                          |         | 12   | 20                     |          |   |
| 3.  | Освоение методики технико-тактической подготовки борцов.                                  |         | 12   | 20                     |          |   |
| 4.  | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий              |         | 12   | 20                     |          |   |
| 5.  | Организация и проведение соревнований   |         | 12   | 20                     |          |   |
| 6.  | Организация и проведение занятий по вольной борьбе.                                       | 3-4     | 20   | 12                     |          | Дифференцированный зачет                      |
| 7.  | Формирование навыков совершенствования физических качеств борцов.                         |         | 10   | 8                      |          |   |
| 8.  | Освоение методик технико-тактической подготовки борцов.                                   |         | 20   | 12                     |          |   |
| 9.  | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий              |         | 4  | 8                      |          |   |
| 10. | Организация и проведение соревнований   |         | 6  | 26                     |          |   |
| 11. | Организация и проведение занятий по вольной борьбе.                                       | 5-6     | 24   | 18                     |          | Дифференцированный зачет                      |
| 12. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий              |         |  | 16                     |          |   |

|   |  |     |            |            |          |         |
|---|--|-----|------------|------------|----------|---------|
| 13.   | Управление процессом спортивной подготовки                                   |     | 20         | 16         |          |         |
| 14.   | Организация и проведение соревнований  |     | 16         | 16         |          |         |
| 15.   | Организация и проведение занятий по вольной борьбе.                          | 7-8 | 20         | 21         | 9        | Экзамен |
| 16.   | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий |     | 2          | 4          |          |         |
| 17.   | Управление процессом спортивной подготовки                                   |     | 20         | 16         |          |         |
| 18..  | Организация и проведение соревнований  |     | 18         | 16         |          |         |
| <b>Итого: 540 часов (15 зачетных единиц).</b> |  |     | <b>240</b> | <b>291</b> | <b>9</b> |         |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(греко-римская борьба)»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*    Год набора 2018 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

---

(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:

Игуменов Виктор Михайлович – доктор педагогических наук, профессор  
кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

Колесов Андрей Анатольевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

Шевцов Алексей Викторович – кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ.

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

**1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба)»:** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе и поддержание их спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба)» в структуре основной образовательной программы (ОП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области спортивной борьбы.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика избранного вида спорта, 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, аналогичные видам греко-римской борьбы виды спорта и др.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП (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 |
| ОПК-2            | Знать:<br>- основы теории и методики физической культуры;<br>- методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;<br>- требования образовательных стандартов.   | 1<br>2<br>3<br>4                               |                             |                        |
|                  | Уметь:<br>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;<br>- разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов; |  |                             |                        |

|              |   |                  |  |  |
|--------------|---|------------------|--|--|
|              | Владеть: 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.   |                  |  |  |
| <b>ОПК-3</b> | Знать:<br>- основы теории и методики физической культуры и спорта;<br>- принципы и методы обучения;<br>- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.   |                  |  |  |
|              | Уметь:<br>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;<br>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки. | 5<br>6<br>7<br>8 |  |  |
|              | Владеть: навыками планирования и проведения тренировочных занятий 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.   |                  |  |  |
| <b>ОПК-5</b> | Знать:<br>- средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений;<br>- основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии.   | 1<br>2           |  |  |
|              | Уметь:<br>- анализировать тактику в греко-римской борьбе  | 3<br>4           |  |  |
|              | Владеть:<br>- навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.  | 5<br>6<br>7<br>8 |  |  |
| <b>ОПК-8</b> | Знать:<br>- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;<br>- обязанности организаторов и судей соревнования.   |                  |  |  |
|              | Уметь:<br>- осуществлять объективное судейство соревнований;<br>- выполнять функции судей по греко-римской борьбе.  | 3<br>4<br>5<br>6 |  |  |
|              | Владеть:<br>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;<br>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.   | 7<br>8           |  |  |

|              |  |  |        |  |
|--------------|--|--|--------|--|
| <b>ПК-10</b> | Владеть:<br>- современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в греко-римской борьбе | 5<br>6   |        |  |
|              | <b>ПК-11</b>   | Уметь:<br>- разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в греко-римской борьбе | 5<br>6 |  |
|              | Владеть:<br>- навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по греко-римской борьбе  | 7<br>8   |        |  |
| <b>ПК-14</b> | Уметь:<br>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта (греко-римская борьба) демонстрировать технику движений  | 1<br>2   |        |  |
|              | Владеть:<br>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями;<br>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство. | 3<br>4<br>5<br>6   |        |  |
| <b>ПК-15</b> | Уметь:<br>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.  | 3<br>4   |        |  |
|              | Владеть:<br>- умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности;<br>- оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.                             | 7<br>8   |        |  |

#### **4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба)»**

##### **4.1 Очная форма обучения**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час.

Условные обозначения: 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 (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба)»       | 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 |   |
| <b>I курс</b> | <b>Всего: 162 часа (4,5 зачетных единиц)</b>  | <b>1-2</b> |  | <b>60</b>                 | <b>102</b>             |          | <b>Дифференцированный зачет</b>               |
| <b>1.</b>     | <b>Организация и проведение занятий по греко-римской борьбе.</b>                                      |            |  | <b>12</b>                 | <b>22</b>              |          |   |
| 1.1           | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по греко-римской борьбе.     |            |  | 4                         | 6                      |          |   |
| 1.2           | Подготовка мест занятий по греко-римской борьбе и изучение инструкций по технике безопасности.        |            |  |                           | 8                      |          |   |
| 1.3           | Занятия греко-римской борьбой по программе начальной подготовки.                                      |            |  | 8                         | 8                      |          |   |
| <b>2.</b>     | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств борцов.</b>                              |            |  | <b>12</b>                 | <b>20</b>              |          |   |
| 2.1           | Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности. |            |  | 12                        | 20                     |          |   |
| <b>3.</b>     | <b>Освоение методики технико-тактической подготовки борцов.</b>                                       |            |  | <b>12</b>                 | <b>20</b>              |          |   |
| 3.1           | Занятия по анализу техники греко-римской борьбы.  |            |  | 12                        | 20                     |          |   |
| <b>4.</b>     | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                  |            |  | <b>12</b>                 | <b>20</b>              |          |   |
| 4.1           | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.                     |            |  | 12                        | 20                     |          |   |

|                 |  |            |  |           |           |  |                                 |
|-----------------|--|------------|--|-----------|-----------|--|---------------------------------|
| <b>5.</b>       | <b>Организация и проведение соревнований.</b>  |            |  | <b>12</b> | <b>20</b> |  |                                 |
| 5.1             | Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи.                                       |            |  | 12        | 20        |  |                                 |
| <b>II курс</b>  | <b>Всего: 126 часов (3,5 зачетных единиц).</b>   | <b>3-4</b> |  | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>Дифференцированный зачет</b> |
| <b>1.</b>       | <b>Организация и проведение занятий по греко-римской борьбе.</b>   |            |  | <b>20</b> | <b>12</b> |  |                                 |
| 1.1             | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по греко-римской борьбе.   |            |  | 4         | 8         |  |                                 |
| 1.2             | Занятия греко-римской борьбой по программе начальной углубленной спортивной специализации.                   |            |  | 10        |           |  |                                 |
| 1.3             | Самоконтроль в процессе занятий по греко-римской борьбе  |            |  | 6         | 4         |  |                                 |
| <b>2.</b>       | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств борцов.</b>                                     |            |  | <b>10</b> | <b>8</b>  |  |                                 |
| 2.1             | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. |            |  | 10        | 8         |  |                                 |
| <b>3.</b>       | <b>Освоение методик технико-тактической подготовки борцов.</b>   |            |  | <b>20</b> | <b>12</b> |  |                                 |
| 3.1             | Занятия по анализу тактики греко-римской борьбы.   |            |  | 4         | 4         |  |                                 |
| 3.2             | Методики обучения в греко-римской борьбе.  |            |  | 16        | 8         |  |                                 |
| <b>4.</b>       | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                         |            |  | <b>4</b>  | <b>8</b>  |  |                                 |
| 4.1             | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке борцов.                               |            |  | 4         | 8         |  |                                 |
| <b>5.</b>       | <b>Организация и проведение соревнований.</b>  |            |  | <b>6</b>  | <b>26</b> |  |                                 |
| 5.1             | Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по греко-римской борьбе.                        |            |  | 6         | 26        |  |                                 |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 126 часов (3,5 зачетных единиц).</b>   | <b>5-6</b> |  | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>Дифференцированный зачет</b> |

|                |   |            |  |           |           |          |                |
|----------------|---|------------|--|-----------|-----------|----------|----------------|
| <b>1.</b>      | <b>Организация и проведение занятий по греко-римской борьбе.</b>  |            |  | <b>24</b> | <b>18</b> |          |                |
| 1.1            | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами спортивных школ по греко-римской борьбе. |            |  | 2         | 6         |          |                |
| 1.2            | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах спортивных школ по греко-римской борьбе   |            |  | 2         | 4         |          |                |
| 1.3            | Изучение структуры и организации работы спортивных школ по греко-римской борьбе.  |            |  |           | 8         |          |                |
| 1.4            | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по греко-римской борьбе   |            |  | 20        |           |          |                |
| <b>2.</b>      | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>  |            |  |           | <b>16</b> |          |                |
| 2.1            | Разработка годового плана на этапах предварительной подготовки и начальной углубленной спортивной специализации борцов.                                     |            |  |           | 16        |          |                |
| <b>3.</b>      | <b>Управление процессом спортивной подготовки.</b>  |            |  | <b>20</b> | <b>16</b> |          |                |
| 3.1            | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в греко-римской борьбе.   |            |  | 10        | 8         |          |                |
| 3.2            | Хронометраж занятий по греко-римской борьбе.  |            |  | 10        | 8         |          |                |
| <b>4.</b>      | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |            |  | <b>16</b> | <b>16</b> |          |                |
| 4.1            | Формирование навыков судейства в качестве судей по греко-римской борьбе.  |            |  | 16        | 16        |          |                |
| <b>IV курс</b> | <b>Всего: 126 часов (3,5 зачетных единиц).</b>  | <b>7-8</b> |  | <b>60</b> | <b>57</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| <b>1.</b>      | <b>Организация и проведение занятий по греко-римской борьбе.</b>  |            |  | <b>20</b> | <b>9</b>  |          |                |
| 1.1            | Проведение занятий с группами спортивного совершенствования по греко-римской борьбе.  |            |  | 8         | 8         |          |                |

|   |   |  |  |            |            |          |  |
|---|---|--|--|------------|------------|----------|--|
| 1.2   | Сохранение и поддержание спортивной формы   |  |  | 8          | 8          |          |  |
| 1.3   | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности  |  |  | 4          | 5          |          |  |
| <b>2.</b>                                     | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                              |  |  | <b>2</b>   | <b>4</b>   |          |  |
| 2.1   | Разработка годового плана подготовки спортсменов в группах спортивного совершенствования по греко-римской борьбе. |  |  | 2          | 4          |          |  |
| <b>3.</b>                                     | <b>Управление процессом спортивной подготовки.</b>  |  |  | <b>20</b>  | <b>16</b>  |          |  |
| 3.1   | Навыки определения уровня специальных качеств в греко-римской борьбе.   |  |  | 20         | 16         |          |  |
| <b>4.</b>                                     | <b>Организация и проведение соревнований</b>  |  |  | <b>18</b>  | <b>16</b>  |          |  |
| 4.1   | Разработка и написание положения о соревнованиях по греко-римской борьбе.   |  |  | 4          | 4          |          |  |
| 4.2   | Составление сметы на проведение соревнований по греко-римской борьбе.   |  |  | 4          | 4          |          |  |
| 4.3   | Организация и проведение соревнований в греко-римской борьбе.   |  |  | 10         | 8          |          |  |
| <b>Всего: 540 часов (15 зачетных единиц).</b> |   |  |  | <b>240</b> | <b>291</b> | <b>9</b> |  |

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

**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 во II семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**



1. Основы применения строевых упражнений в подготовительной части занятий по греко-римской борьбе.
2. Основы применения общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятий по греко-римской борьбе.
3. Основы применения акробатических упражнений в подготовительной части занятий по греко-римской борьбе.
4. Основы применения беговых и игровых упражнений в подготовительной части занятий по греко-римской борьбе.
5. Основы применения специально-подготовительных упражнений в подготовительной части занятий по греко-римской борьбе
6. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий.
7. Основы применения средств и методов из других видов спорта в общефизической подготовке борцов.
8. Навыки использования упражнений из других видов спорта в подготовительной части занятий по борьбе.
9. Основы правильной техники выполнения базовых приемов греко-римской борьбы в стойке из группы прогибом.
10. Основы правильной техники выполнения базовых приемов греко-римской борьбы в стойке из группы подворотом.
11. Основы правильной техники выполнения базовых приемов греко-римской борьбы в стойке из подкласса переводы.
12. Основы правильной техники выполнения базовых приемов греко-римской борьбы в стойке из групп наклоном и поворотом.
13. Основы правильной техники выполнения базовых приемов греко-римской борьбы в стойке из групп вращением, сбиванием и скручиванием.
14. Основы правильной техники выполнения базовых приемов греко-римской борьбы в стойке из подкласса сваливания.
15. Основы правильной техники выполнения базовых приемов греко-римской борьбы в партере из подкласса броски.
16. Основы правильной техники выполнения базовых приемов греко-римской борьбы в партере из подкласса перевороты. Основы правильной техники выполнения базовых приемов греко-римской борьбы в партере из подкласса удержания.
17. Показ и анализ техники греко-римской борьбы в стойке из подгруппы броски.
18. Показ и анализ техники греко-римской борьбы в стойке из подгруппы переводы.
19. Показ и анализ техники греко-римской борьбы в стойке из подгруппы сваливания.
20. Показ и анализ техники греко-римской борьбы в партере из подгруппы броски.
21. Показ и анализ техники греко-римской борьбы в партере из подгруппы перевороты.
22. Показ и анализ техники греко-римской борьбы в партере из подгруппы удержания.
23. Судейство соревнований в качестве бокового судьи.

### **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы применения упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по греко-римской борьбе.
2. Основы применения упражнений на восстановление дыхания и ЧСС в заключительной части занятий по греко-римской борьбе.

3. Основы применения упражнений растяжение в заключительной части занятий по греко-римской борьбе.
4. Основы применения упражнений на расслабление в заключительной части занятий по греко-римской борьбе.
5. Особенности применения упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по греко-римской борьбе.
6. Особенности применения упражнений на восстановление дыхания и ЧСС в заключительной части занятий по греко-римской борьбе.
7. Особенности применения упражнений растяжение в заключительной части занятий по греко-римской борьбе.
8. Особенности применения упражнений на расслабление в заключительной части занятий по греко-римской борьбе.
9. Навыки использования упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по греко-римской борьбе, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
10. Навыки использования упражнений на восстановление дыхания в заключительной части занятий по греко-римской борьбе, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
11. Навыки использования упражнений на восстановление ЧСС в заключительной части занятий по греко-римской борьбе, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
12. Навыки использования упражнений растяжение в заключительной части занятий по греко-римской борьбе, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
13. Навыки использования упражнений на расслабление в заключительной части занятий по греко-римской борьбе, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
14. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке из подкласса броски.
15. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке из подкласса переводы.
16. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке из подкласса сваливания.
17. Анализ тактики выполнения технических действий в партере из подкласса броски.
18. Анализ тактики выполнения технических действий в партере из подкласса перевороты.
19. Анализ тактики выполнения технических действий в партере из подкласса удержания.
20. Особенности выполнения функций бокового судьи.
21. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в стойке из подкласса броски.
22. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в стойке из подкласса переводы.
23. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в стойке из подкласса сваливания.
24. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в партере из подкласса броски.
25. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в партере из подкласса перевороты.
26. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в партере из подкласса удержания.
27. Осуществление самоконтроля на занятиях по борьбе.

28. Осуществление самоконтроля между занятиями различной направленности по борьбе.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Разработка программы спортивной подготовки по греко-римской борьбе на начальном этапе.
2. Разработка программы спортивной подготовки по греко-римской борьбе на этапе начальной углубленной спортивной специализации.
3. Особенности реализации программы спортивной подготовки по греко-римской борьбе на начальном этапе.
4. Особенности реализации программы спортивной подготовки по греко-римской борьбе на этапе начальной углубленной спортивной специализации.
5. Навыки планирования тренировочных занятий по греко-римской борьбе с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.
6. Навыки планирования занятий по греко-римской борьбе с учетом особенностей занимающихся на этапе начальной углубленной спортивной специализации.
7. Навыки проведения тренировочных занятий по греко-римской борьбе с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
8. Навыки проведения тренировочных занятий по греко-римской борьбе с учетом особенностей занимающихся на этапе начальной углубленной спортивной специализации.
9. Определение уровня работоспособности борцов.
10. Выполнение функции арбитра при проведении соревнований по греко-римской борьбе.
11. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по греко-римской борьбе.
12. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в греко-римской борьбе
13. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в греко-римской борьбе.
14. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в греко-римской борьбе.
15. Разработка годового плана подготовки борцов на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
16. Разработка годового плана подготовки борцов на этапе начальной углубленной спортивной специализации.
17. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в греко-римской борьбе.

### **5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Разработка тренировочной программы подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования.
2. Планирование тренировочных занятий в греко-римской борьбе с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.

3. Проведение тренировочных занятий по совершенствованию технике борьбы с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
4. Проведение тренировочных занятий по совершенствованию тактики борьбы с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
5. Проведение тренировочных занятий борцов по ОФП с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
6. Проведение тренировочных занятий борцов по СФП с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
7. Определение уровня специализированных качеств у борцов в средних весовых категориях.
8. Определение уровня специализированных качеств у борцов в тяжелых весовых категориях.
9. Определение уровня специализированных качеств у борцов в легких весовых категориях
10. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования.
11. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования.
12. Разработка переходного периода годового плана подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования.
13. Учет взаимовлияния нагрузок при разработке годового плана подготовки на этапе спортивного совершенствования.
14. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности спортсменов в греко-римской борьбе.
15. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в греко-римской борьбе.
16. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.
17. Особенности тестирования работоспособности спортсменов в греко-римской борьбе на этапе спортивного совершенствования.
18. Разработать положение о соревнованиях по греко-римской борьбе.
19. Выполнение функции руководителя ковра при проведении соревнований по греко-римской борьбе.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба)»**

### **а) Основная литература:**

1. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М. : Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482>;
2. Крикуха, Ю.Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха, Ю.В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 150 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199>;
3. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 136 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277200>;

4. Кокурин, А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма : учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4906-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>;

5. Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Игуменов В.М. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - 72 с.

6. Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. и рек. эмс ИСиФВ "РГУФКСМиТ" / [сост.: Игуменов В.М. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

#### **б. Дополнительная:**

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК/Под общ.ред. А.П. Купцова.-М.:ФиС, 1978.-424 с.;

2. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак.(отд-ий) физ. Воспитания пед. учреждений.-М.: Просвещение, 1993. – 240 с.;

3. Кожарский, В.П., Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы.- М.: ФиС,1978.-280 с.;

4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо):Учебник для ИФК/ Под ре. Н.М. Галковского, А.З. Катулина.-М.: ФиС,1968.- 584 с.;

5. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техникумов и инст. ФК (пед. фак.)/ Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: 1985.- 144 с.;

6. Гожин, В.В., Малков, О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений доп. проф. образования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.;

7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл.

8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: илл.

9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.111. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с., илл.

10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с., илл.

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

-Сайт Федерации спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>

-Сайт FILA - <http://www.fila-wrestling.com>

-Сайт CELA - <http://www.cela-wrestling.org>

- Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/greko-rimskaya-borba>

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
  3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
  4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
  2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
  3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **8. 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 № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 13 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Сроки проведения  | Максимальное количество баллов*                         |
|---|--|---|---|
| 1 | Посещение занятий  | Весь период   | 10  |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по греко-римской борьбе.<br>2. Подготовка мест занятий по греко-римской борьбе и изучение инструкций по технике безопасности<br>3. Занятия греко-римской борьбой по программе начальной подготовки.<br>4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности<br>5. Занятия по анализу техники греко-римской борьбы.<br>6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке борцов греко-римского стиля.<br>7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи. | 1-4 недели<br><br>1-4 недели<br><br>5-8 недели<br><br>9-13 недели<br><br>14-15 и 20-25 недели<br>26-20 недели<br><br>31-35 недели | 5<br><br>5<br><br>10<br><br>10<br><br>10<br>10<br><br>5 |
| 3 | Микрозачет по общей и специальной физической подготовке  | 42 неделя   | 20  |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета<br><b>(промежуточный контроль)</b>  | 43-44 недели  | 15  |
|   | Всего:   |   | 100   |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>             | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1        | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                                 |
| 2        | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                                 |
| 3        | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                                 |

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

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 дифференцированному зачету.

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 46 баллов, имея возможность, сдать дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), 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<br>Неудовлетворительно |       | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F                        | E     | D                      | C           | B            | A      |



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 13 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля  | Сроки проведения   | Максимальное количество Баллов          |
|---|---|--|---|
| 1 | Посещение занятий   | Весь период  | 10                                      |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по греко-римской борьбе.<br>2. Занятия греко-римской борьбой по программе этапа начальной углубленной спортивной специализации.<br>3. Самоконтроль в процессе занятий греко-римской борьбой.<br>4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке борцов.<br>5. Занятия по анализу тактики греко-римской борьбы.<br>6. Методики обучения в греко-римской борьбе.<br>7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке борцов.<br>8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи. | 1-2 недели<br>3-10 недели<br>3-10 недели<br>11-15 недели<br>20-21 недели<br>22-33 недели<br>34-35 недели<br>36-39 недели | 10<br>10<br>5<br>5<br>5<br>20<br>5<br>5 |
| 3 | Микрозачет по общей и специальной физической подготовке   | 39 неделя  | 10                                      |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)   | 45 неделя  | 15                                      |
|   | Всего:  |  | 100                                     |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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 дифференцированному зачету.

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 46 баллов, имея возможность, сдать дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), 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<br>Неудовлетворительно |       | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F                        | E     | D                      | C           | B            | A      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

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

| № | Виды текущего контроля  | Сроки проведения   | Максимальное количество баллов*           |
|---|---|--|---|
| 1 | Посещение занятий   | Весь период  | 10  |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами СШ по греко-римской борьбе.<br>2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по греко-римской борьбе в СШ.<br>3. Изучение структуры и организации работы СШ по греко-римской борьбе.<br>4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий.<br>5. Разработка годового плана подготовки борцов на тренировочном этапе.<br>6. Навыки определения уровня работоспособности борцов.<br>7. Хронометраж занятий по греко-римской борьбе.<br>8. Формирование навыков судейства в качестве арбитра. | 3-12 недели<br>13-15 недели<br>16-17 недели<br>28-34 недели<br>22-23 недели<br>24-26 недели<br>27 неделя<br>35-36 недели | 5<br>5<br>5<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке   | 38 неделя  | 10  |
| 4 | Сдача дифференцированный зачет (промежуточный контроль)   | 44-45 недели   | 15  |
|   | Всего:  |  | 100                                       |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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 дифференцированному зачету.

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 46 баллов, имея возможность, сдать дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), 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<br>Неудовлетворительно |       | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F                        | E     | D                      | C           | B            | A      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ) «Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

| № | Виды текущего контроля   | Сроки проведения  | Максимальное количество баллов*  |
|---|--|---|----------------------------------|
| 1 | Посещение занятий  | Весь период   | 10                               |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в СШ по греко-римской борьбе.<br>2. Сохранение и поддержание спортивной формы борцов греко-римского стиля.<br>3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности борцов.<br>8. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования по греко-римской борьбе.<br>4. Навыки определения уровня специализированных качеств у борцов.<br>5. Организация и проведение соревнований. | 1-7 недели<br>8-15 недели<br>21-24 недели<br>29-30 недели<br>31-33 недели<br>34-38 недели | 10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке  | 39 неделя   | 10                               |
| 4 | Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )  | 40 неделя   | 20                               |
|   | Всего:   |   | 100                              |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики единоборств**

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(греко-римская борьба)»**  
(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* Год набора 2018г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 15 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1,2,3,4,5,6,7,8

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе и поддержание их спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

– В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

–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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

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

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

–способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

–способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15).

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):**  
**очная форма обучения**



| №   | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----|---|---------|--|------------------------|----------|---|
|     |   |         | Занятия семинарского типа  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1.  | Организация и проведение занятий по греко-римской борьбе.                                       | 1-2     | 12   | 22                     |          | Дифференцированный зачет                      |
| 2.  | Формирование навыков совершенствования физических качеств борцов                                |         | 12   | 20                     |          |   |
| 3.  | Освоение методики технико-тактической подготовки борцов.  |         | 12   | 20                     |          |   |
| 4.  | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий                    |         | 12   | 20                     |          |   |
| 5.  | Организация и проведение соревнований   |         | 12   | 20                     |          |   |
| 6.  | Организация и проведение занятий по греко-римской борьбе.                                       | 3-4     | 20   | 12                     |          | Дифференцированный зачет                      |
| 7.  | Формирование навыков совершенствования физических качеств борцов.                               |         | 10   | 8                      |          |   |
| 8.  | Освоение методик технико-тактической подготовки борцов.   |         | 20   | 12                     |          |   |
| 9.  | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий                    |         | 4  | 8                      |          |   |
| 10. | Организация и проведение соревнований   |         | 6  | 26                     |          |   |
| 11. | Организация и проведение занятий по греко-римской борьбе.                                       | 5-6     | 24   | 18                     |          | Дифференцированный зачет                      |
| 12. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий                    |         |  | 16                     |          |   |

|   |  |     |            |            |          |         |
|---|--|-----|------------|------------|----------|---------|
| 13.   | Управление процессом спортивной подготовки                                   |     | 20         | 16         |          |         |
| 14.   | Организация и проведение соревнований  |     | 16         | 16         |          |         |
| 15.   | Организация и проведение занятий по греко-римской борьбе.                    | 7-8 | 20         | 21         | 9        | Экзамен |
| 16.   | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий |     | 2          | 4          |          |         |
| 17.   | Управление процессом спортивной подготовки                                   |     | 20         | 16         |          |         |
| 18..  | Организация и проведение соревнований  |     | 18         | 16         |          |         |
| <b>Итого: 540 часов (15 зачетных единиц).</b> |  |     | <b>240</b> | <b>291</b> | <b>9</b> |         |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(дзюдо)»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*    Год набора 2018 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

---

(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:

**Дементьев Владимир Львович** - доктор педагогических наук, профессор  
кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

**Свищёв Иван Дмитриевич** – доктор педагогических наук, профессор  
кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

**Дмитриев Роман Михайлович** – доцент кафедры теории и методики  
единоборств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

**1. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо и поддержание их спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области спортивной борьбы.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика избранного вида спорта, 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, аналогичные видам дзюдо виды спорта и др.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  | наименование  | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| ОПК-2            | Знать:<br>- основы теории и методики физической культуры;<br>- методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;<br>- требования образовательных стандартов.   | 1<br>2<br>3<br>4                               |                             |                        |
|                  | Уметь:<br>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;<br>- разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов; |  |                             |                        |
|                  | Владеть: 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.   |                  |  |  |
| <b>ОПК-3</b> | Знать:<br>- основы теории и методики физической культуры и спорта;<br>- принципы и методы обучения;<br>- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.   |                  |  |  |
|              | Уметь:<br>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;<br>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки. | 5<br>6<br>7<br>8 |  |  |
|              | Владеть: навыками планирования и проведения тренировочных занятий 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.   |                  |  |  |
| <b>ОПК-5</b> | Знать:<br>- средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений;<br>- основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии.   | 1<br>2           |  |  |
|              | Уметь:<br>- анализировать тактику в дзюдо   | 3<br>4           |  |  |
|              | Владеть:<br>- навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.  | 5<br>6<br>7<br>8 |  |  |
| <b>ОПК-8</b> | Знать:<br>- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;<br>- обязанности организаторов и судей соревнования.   |                  |  |  |
|              | Уметь:<br>- осуществлять объективное судейство соревнований;<br>- выполнять функции судей по дзюдо.   | 3<br>4<br>5<br>6 |  |  |
|              | Владеть:<br>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;<br>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.   | 7<br>8           |  |  |
| <b>ПК-10</b> | Владеть:  | 5                |  |  |

|              |  |                  |  |  |
|--------------|--|------------------|--|--|
|              | - современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в дзюдо                            | 6                |  |  |
| <b>ПК-11</b> | Уметь:<br>- разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в дзюдо  | 5<br>6           |  |  |
|              | Владеть:<br>- навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по дзюдо   | 7<br>8           |  |  |
| <b>ПК-14</b> | Уметь:<br>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта (греко-римская борьба) демонстрировать технику движений  | 1<br>2           |  |  |
|              | Владеть:<br>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями;<br>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство. | 3<br>4<br>5<br>6 |  |  |
| <b>ПК-15</b> | Уметь:<br>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.  | 3<br>4           |  |  |
|              | Владеть:<br>- умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности;<br>- оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.                             | 7<br>8           |  |  |

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

##### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 291 час.

Условные обозначения: 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 дисциплины (модули)<br>«Теория и методика дзюдо» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|--|---|
|---|--|---------|--|---|

|                    |   |            | Занятия лекционного<br>типа | Занятия семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |                                       |
|--------------------|---|------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|----------|---------------------------------------|
| <b>I<br/>курс</b>  | <b>Всего: 162 часа<br/>(4,5 зачетных единиц)</b>  | <b>1-2</b> |                             | <b>60</b>                    | <b>102</b>                |          | <b>Дифференцирован-<br/>ный зачет</b> |
| <b>1.</b>          | <b>Организация и проведение<br/>занятий по дзюдо.</b>   |            |                             | <b>12</b>                    | <b>22</b>                 |          |                                       |
| 1.1                | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по дзюдо.                    |            |                             | 4                            | 6                         |          |                                       |
| 1.2                | Подготовка мест занятий по дзюдо и изучение инструкций по технике безопасности.                       |            |                             |                              | 8                         |          |                                       |
| 1.3                | Занятия дзюдо по программе начальной подготовки..   |            |                             | 8                            | 8                         |          |                                       |
| <b>2.</b>          | <b>Формирование навыков<br/>совершенствования<br/>физических качеств<br/>дзюдоистов.</b>              |            |                             | <b>12</b>                    | <b>20</b>                 |          |                                       |
| 2.1                | Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности. |            |                             | 12                           | 20                        |          |                                       |
| <b>3.</b>          | <b>Освоение методики технико-<br/>тактической подготовки<br/>дзюдоистов.</b>                          |            |                             | <b>12</b>                    | <b>20</b>                 |          |                                       |
| 3.1                | Занятия по анализу техники дзюдо.   |            |                             | 12                           | 20                        |          |                                       |
| <b>4.</b>          | <b>Разработка перспективных и<br/>оперативных планов и<br/>программ, конспектов занятий.</b>          |            |                             | <b>12</b>                    | <b>20</b>                 |          |                                       |
| 4.1                | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.                     |            |                             | 12                           | 20                        |          |                                       |
| <b>5.</b>          | <b>Организация и проведение<br/>соревнований.</b>   |            |                             | <b>12</b>                    | <b>20</b>                 |          |                                       |
| 5.1                | Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи.                                |            |                             | 12                           | 20                        |          |                                       |
| <b>II<br/>курс</b> | <b>Всего: 126 часов<br/>(3,5 зачетных единиц).</b>  | <b>3-4</b> |                             | <b>60</b>                    | <b>66</b>                 |          | <b>Дифференцирован-<br/>ный зачет</b> |



|                 |  |            |  |           |           |  |                                 |
|-----------------|--|------------|--|-----------|-----------|--|---------------------------------|
| <b>1.</b>       | <b>Организация и проведение занятий по дзюдо.</b>  |            |  | <b>20</b> | <b>12</b> |  |                                 |
| 1.1             | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по дзюдо.                  |            |  | 4         | 8         |  |                                 |
| 1.2             | Занятия дзюдо по программе тренировочного этапа.   |            |  | 10        |           |  |                                 |
| 1.3             | Самоконтроль в процессе занятий по дзюдо   |            |  | 6         | 4         |  |                                 |
| <b>2.</b>       | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств дзюдоистов.</b>                                 |            |  | <b>10</b> | <b>8</b>  |  |                                 |
| 2.1             | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. |            |  | 10        | 8         |  |                                 |
| <b>3.</b>       | <b>Освоение методик технико-тактической подготовки дзюдоистов.</b>   |            |  | <b>20</b> | <b>12</b> |  |                                 |
| 3.1             | Занятия по анализу тактики дзюдо.  |            |  | 4         | 4         |  |                                 |
| 3.2             | Методики обучения в дзюдо.   |            |  | 16        | 8         |  |                                 |
| <b>4.</b>       | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                         |            |  | <b>4</b>  | <b>8</b>  |  |                                 |
| 4.1             | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке дзюдоистов.                           |            |  | 4         | 8         |  |                                 |
| <b>5.</b>       | <b>Организация и проведение соревнований.</b>  |            |  | <b>6</b>  | <b>26</b> |  |                                 |
| 5.1             | Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по дзюдо.                                       |            |  | 6         | 26        |  |                                 |
| <b>III курс</b> | <b>Всего: 126 часов (3,5 зачетных единиц).</b>   | <b>5-6</b> |  | <b>60</b> | <b>66</b> |  | <b>Дифференцированный зачет</b> |
| <b>1.</b>       | <b>Организация и проведение занятий по дзюдо.</b>  |            |  | <b>24</b> | <b>18</b> |  |                                 |

|                |  |            |  |           |           |          |                |
|----------------|--|------------|--|-----------|-----------|----------|----------------|
| 1.1            | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами спортивных школ по дзюдо. |            |  | 2         | 6         |          |                |
| 1.2            | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах спортивных школ по дзюдо   |            |  | 2         | 4         |          |                |
| 1.3            | Изучение структуры и организации работы спортивных школ по дзюдо.  |            |  |           | 8         |          |                |
| 1.4            | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по дзюдо   |            |  | 20        |           |          |                |
| <b>2.</b>      | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>   |            |  |           | <b>16</b> |          |                |
| 2.1            | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и учебно-тренировочном этапах многолетней подготовки по дзюдо.                 |            |  |           | 16        |          |                |
| <b>3.</b>      | <b>Управление процессом спортивной подготовки.</b>   |            |  | <b>20</b> | <b>16</b> |          |                |
| 3.1            | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в дзюдо.   |            |  | 10        | 8         |          |                |
| 3.2            | Хронометраж занятий по дзюдо.  |            |  | 10        | 8         |          |                |
| <b>4.</b>      | <b>Организация и проведение соревнований</b>   |            |  | <b>16</b> | <b>16</b> |          |                |
| 4.1            | Формирование навыков судейства в качестве судей по дзюдо.  |            |  | 16        | 16        |          |                |
| <b>IV курс</b> | <b>Всего: 126 часов (3,5 зачетных единиц).</b>   | <b>7-8</b> |  | <b>60</b> | <b>57</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| <b>1.</b>      | <b>Организация и проведение занятий по дзюдо.</b>  |            |  | <b>20</b> | <b>9</b>  |          |                |
| 1.1            | Проведение занятий с группами спортивного совершенствования по дзюдо.  |            |  | 8         | 8         |          |                |
| 1.2            | Сохранение и поддержание спортивной формы  |            |  | 8         | 8         |          |                |

|   |  |  |  |            |            |          |  |
|---|--|--|--|------------|------------|----------|--|
| 1.3   | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности                               |  |  | 4          | 5          |          |  |
| <b>2.</b>                                     | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>               |  |  | <b>2</b>   | <b>4</b>   |          |  |
| 2.1   | Разработка годового плана подготовки спортсменов в группах спортивного совершенствования по дзюдо. |  |  | 2          | 4          |          |  |
| <b>3.</b>                                     | <b>Управление процессом спортивной подготовки.</b>   |  |  | <b>20</b>  | <b>16</b>  |          |  |
| 3.1   | Навыки определения уровня специальных качеств в дзюдо.   |  |  | 20         | 16         |          |  |
| <b>4.</b>                                     | <b>Организация и проведение соревнований</b>   |  |  | <b>18</b>  | <b>16</b>  |          |  |
| 4.1   | Разработка и написание положения о соревнованиях по дзюдо.   |  |  | 4          | 4          |          |  |
| 4.2   | Составление сметы на проведение соревнований по дзюдо.   |  |  | 4          | 4          |          |  |
| 4.3   | Организация и проведение соревнований в дзюдо.   |  |  | 10         | 8          |          |  |
| <b>Всего: 540 часов (15 зачетных единиц).</b> |  |  |  | <b>240</b> | <b>291</b> | <b>9</b> |  |

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

**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 во II семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Основы применения строевых упражнений в подготовительной части занятий по дзюдо.

2. Основы применения общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятий по дзюдо.
3. Основы применения акробатических упражнений в подготовительной части занятий по дзюдо.
4. Основы применения беговых и игровых упражнений в подготовительной части занятий по дзюдо.
5. Основы применения специально-подготовительных упражнений в подготовительной части занятий по дзюдо
6. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий.
7. Основы применения средств и методов из других видов спорта в общефизической подготовке дзюдоистов.
8. Навыки использования упражнений из других видов спорта в подготовительной части занятий по дзюдо.
9. Основы правильной техники выполнения базовых приемов дзюдо в стойке из группы бросков туловищем.
10. Основы правильной техники выполнения базовых приемов дзюдо в стойке из группы бросков руками.
11. Основы правильной техники выполнения базовых приемов дзюдо в стойке из подкласса переводы.
12. Основы правильной техники выполнения базовых приемов дзюдо в стойке из групп бросков ногами.
13. Основы правильной техники выполнения базовых приемов дзюдо в стойке из групп бросков зацепом.
14. Основы правильной техники выполнения базовых приемов дзюдо в стойке из подкласса бросков подсечкой.
15. Основы правильной техники выполнения базовых приемов дзюдо в партере из подкласса удущений.
16. Основы правильной техники выполнения базовых приемов дзюдо в партере из подкласса перевороты. Основы правильной техники выполнения базовых приемов дзюдо в партере из подкласса удержания.
17. Показ и анализ техники дзюдо в стойке из подгруппы бросков руками.
18. Показ и анализ техники дзюдо в стойке из подгруппы бросков ногами.
19. Показ и анализ техники дзюдо в стойке из подгруппы бросков туловищем.
20. Показ и анализ техники дзюдо в партере из подгруппы бросков зацепом.
21. Показ и анализ техники дзюдо в партере из подгруппы бросков подсечкой.
22. Показ и анализ техники дзюдо в партере из подгруппы удержания.
23. Судейство соревнований в качестве бокового судьи.

### **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы применения упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по дзюдо.
2. Основы применения упражнений на восстановление дыхания и ЧСС в заключительной части занятий по дзюдо.
3. Основы применения упражнений растяжение в заключительной части занятий по дзюдо.
4. Основы применения упражнений на расслабление в заключительной части занятий по дзюдо.
5. Особенности применения упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по дзюдо.

6. Особенности применения упражнений на восстановление дыхания и ЧСС в заключительной части занятий по дзюдо.
7. Особенности применения упражнений растяжение в заключительной части занятий по дзюдо.
8. Особенности применения упражнений на расслабление в заключительной части занятий по дзюдо.
9. Навыки использования упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по дзюдо, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
10. Навыки использования упражнений на восстановление дыхания в заключительной части занятий по дзюдо, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
11. Навыки использования упражнений на восстановление ЧСС в заключительной части занятий по дзюдо, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
12. Навыки использования упражнений растяжение в заключительной части занятий по дзюдо, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
13. Навыки использования упражнений на расслабление в заключительной части занятий по дзюдо, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
14. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке из подкласса бросков руками.
15. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке из подкласса бросков ногами.
16. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке из подкласса бросков туловищем.
17. Анализ тактики выполнения технических действий в партере из подкласса бросков удущений.
18. Анализ тактики выполнения технических действий в партере из подкласса перевороты.
19. Анализ тактики выполнения технических действий в партере из подкласса удержания.
20. Особенности выполнения функций арбитра.
21. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в стойке из подкласса бросков руками.
22. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в стойке из подкласса бросков ногами.
23. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в стойке из подкласса сваливания.
24. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в партере из подкласса удущений.
25. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в партере из подкласса перевороты.
26. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в партере из подкласса удержания.
27. Осуществление самоконтроля на занятиях по дзюдо.
28. Осуществление самоконтроля между занятиями различной направленности по дзюдо.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:**

### **Вопросы для устного ответа:**

1. Разработка программы спортивной подготовки по дзюдо на начальном этапе.
2. Разработка программы спортивной подготовки по дзюдо на учебно-тренировочном этапе.
3. Особенности реализации программы спортивной подготовки по дзюдо на начальном этапе.
4. Особенности реализации программы спортивной подготовки по дзюдо на учебно-тренировочном этапе.
5. Навыки планирования тренировочных занятий по дзюдо с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.
6. Навыки планирования занятий по дзюдо с учетом особенностей занимающихся на учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки.
7. Навыки проведения тренировочных занятий по дзюдо с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
8. Навыки проведения тренировочных занятий по дзюдо с учетом особенностей занимающихся на учебно-тренировочном этапе подготовки.
9. Определение уровня работоспособности дзюдоистов.
10. Выполнение функции арбитра при проведении соревнований по дзюдо.
11. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по дзюдо.
12. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в дзюдо
13. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в дзюдо.
14. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в дзюдо.
15. Разработка годового плана подготовки дзюдоистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
16. Разработка годового плана подготовки дзюдоистов на учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).
17. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в дзюдо.

### **5.2.4.Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Разработка тренировочной программы подготовки дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования.
2. Планирование тренировочных занятий в дзюдо с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
3. Проведение тренировочных занятий по совершенствованию технике борьбы с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
4. Проведение тренировочных занятий по совершенствованию тактики борьбы с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
5. Проведение тренировочных занятий дзюдоистов по ОФП с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
6. Проведение тренировочных занятий дзюдоистов по СФП с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
7. Определение уровня специализированных качеств у дзюдоистов в средних весовых категориях.
8. Определение уровня специализированных качеств у дзюдоистов в тяжелых весовых категориях.

9. Определение уровня специализированных качеств у дзюдоистов в легких весовых категориях
10. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования.
11. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования.
12. Разработка переходного периода годового плана подготовки дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования.
13. Учет взаимовлияния нагрузок при разработке годового плана подготовки на этапе спортивного совершенствования.
14. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности спортсменов в дзюдо.
15. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в дзюдо.
16. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.
17. Особенности тестирования работоспособности спортсменов в дзюдо на этапе спортивного совершенствования.
18. Разработать положение о соревнованиях по дзюдо.
19. Выполнение функции руководителя ковра при проведении соревнований по дзюдо.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба)»**

### **а) Основная литература:**

#### **а) основная литература:**

- 1) учебник для ВПО «Теория и практика дзюдо», авторов Шестакова В.Б., Ерегина С.В. – 2011.- «Советский спорт». – 324 с.;
- 2)Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спорт. фак-тов педагогических ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
- 3) Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
- 4)Дзигаро Кано. Кодокан дзюдо / Дзигаро Кано. Учебник – Ростов н/Д: Изд-во Феникс, 2000. – 448 с.

#### **б) дополнительная литература:** учебное пособие «Спортивная борьба» в четырех томах, автора Туманяна Г.С.- 1998.

- 1) учебник «Спортивная борьба».- «ФиС».- 1978. – 289с.

#### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

- 2)Гожин В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учебник для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.
- 3)Гожин В.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сизяев. – М.: Физическая культура, 2009. – 240 с.

- 4) Дементьев В.Л. Профессиональная тактико-техническая подготовка специалистов-тренеров по спортивной борьбе / В.Л. Дементьев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 108 с.
- 5) Дементьев В.Л. Регулирование веса тела борца: учеб. пособие / В.Л. Дементьев, В.М. Игуменов, А.В. Шевцов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 144 с.
- 6) Дементьев В.Л. Специализированные восприятия борца / В.Л. Дементьев, В.В. Гожин, А.Ю. Лушников. – М.: Физическая культура, 2011. – 288 с.
- 7) Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка. Для начинающих: учеб. пособие для ст-тов образоват. учреждений сред. проф. образования: доп. М-вом образования РФ / под общ. ред. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 237 с.
- 8) Дзюдо: Методические материалы эксперимента, дополненная учебная программа для детей, подростков, молодежи, взрослых / авт.-сост.: Свищев И.Д. [и др.]. – М.: СпортУниверГрупп, 2004. – 82 с.
- 8) Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
- 9) Ерегина С.В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.
- 10) Ерегина С.В. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
- 11) Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
- 12) Туманян Г.С. Поэтапное освоение технико-тактических действий в спортивной борьбе: метод. разраб. для слушателей ВШТ, ФПК и ст-тов ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян, В.Л. Дементьев. – М., 1990. – 40 с.
- 13) Туманян Г.С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян, Я.К. Коблев, В.Л. Дементьев; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 24 с.
11. Свищёв И.Д. Умения и их значимость у студентов при освоении учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» / Галочкин Н.В., Чувиллин В.А. – «Теория и практика прикладных видов спорта и экстремальной деятельности». – М., № 2(24). – 2012. – С.42-46
12. Свищёв И.Д. Модульный подход в разработке учебной программы «Теория и методика избранного вида спорта» / И.Д. Свищёв. – «Теория и практика прикладных видов спорта и экстремальной деятельности». – М., № 1(23). – 2012. – С.36-38
13. Свищёв И.Д. Компоненты моторно-двигательного интеллекта дзюдоиста / И.Д. Свищёв. – «Спортивный психолог». – М., № 2. – 2012. – С.45-51.
14. Свищёв И.Д. «Интеграция научных знаний и спортивной практики в совершенствовании содержания конкретного вида единоборства»



15.Игуменов В.М. Анализ факторов подготовки единоборцев высокого класса/В.М.Игуменов.-Теория и практика физической культуры.-2015.- №12.- С.60-64.

Информационно-технологическое обеспечение учебной дисциплины «Теория и методика дзюдо», представляет собой педагогическую систему, включающую в себя разделы - информационный и технологический.

Информационный раздел обеспечивает содержательный аспект подготовки студента и предоставляет ему и педагогу учебной информации, способствующей достижению поставленных дидактических целей. В качестве информационной составляющей предлагается дидактическая система, в которую входят разделы информационного взаимодействия преподавателя и обучающегося.

В дидактический комплекс информационного обеспечения учебной дисциплины «Теория и методика дзюдо» включены: рабочая программа дисциплины; компьютеризированный учебник, включающий в себя электронные варианты курса лекций и альбом схем и наглядных пособий; информационно-справочная система, состоящая из глоссария качества образования и данных отраслевой библиотеки; компьютеризированная система оценки и контроля знаний обучающихся.

Электронный адрес отраслевой библиотеки РГУФКСМиТ

**E-mail. SPORTLIB@UMAIL.RU**

**Компьютеризированная система оценки и контроля знаний студентов, осваивающих учебную дисциплину «Теория и методика дзюдо».**

**<http://dist.sportedu.ru:8081>**

Одна из основных функций системы дистанционного обучения ОРБИТА - ОЛИМП 2000 (сетевая версия 3.0.) – проведение компьютерного тестирования знаний. Тестирование проводится в двух режимах: тренировка и контроль. Результаты контроля фиксируются в базе данных. Время на ответ и количество вопросов в тесте определяет преподаватель. Каждый ответ несет весовой коэффициент. Если сумма весовых коэффициентов равна 100, ответ считается правильным, менее 100 – неполным. Если при ответе был отмечен хотя бы один неправильный ответ – вес всех ответов на вопрос равен нулю (ответ неправильный). Итоговую оценку преподаватель выставляет в виртуальную зачетную книжку (менее 50% правильных ответов – неудовлетворительно, от 50% до 74% правильных ответов – удовлетворительно, от 75% до 89% правильных ответов – хорошо, от 90% до 100% правильных ответов - отлично).

В качестве составляющей, обеспечивающей процессуальную сторону подготовки студента рассматривается технологическое обеспечение, которое реализуется на основе применения в учебном процессе современных технологий обучения.

Технологическая карта процесса обучения студента представляет собой рода паспорт проекта будущего учебного процесса, в котором целостно и емко

представлены главные его параметры, обеспечивающие успех обучения: диагностическое целеполагание, логическая структура, дозирование материала и контрольных заданий, описание дидактического процесса в виде пошаговой, поэтапной последовательности действий педагога с указанием очередности применения соответствующих элементов дидактического комплекса, система контроля, оценки и коррекции.

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

- Сайт Федерации дзюдо России - <http://judo.ru/>

- Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii->

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- 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 № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 32 для проведения практических занятий.

## **1.1. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

- 1.1.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
- 1.1.2. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.
- 1.1.3. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
- 1.1.4. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
- 1.1.5. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- 1.1.6. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- 1.1.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
- 1.1.8. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
- 1.1.9. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

## **7.6. Спортивный инвентарь**

*1. Кимоно*

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

1. Сайт Федерации спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>
2. Сайт UWW - <http://www.fila-wrestling.com>
3. Сайт CELA - <http://www.cela-wrestling.org>
4. Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/greko-rimskaya-borba>

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

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

4. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 32 для проведения практических занятий.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (дзюдо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля  | Сроки проведения   | Максимальное количество баллов*                         |
|---|---|--|---|
| 1 | Посещение занятий   | Весь период  | 10  |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по дзюдо.<br>2. Подготовка мест занятий по дзюдо и изучение инструкций по технике безопасности<br>3. Занятия дзюдо по программе начальной подготовки.<br>4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности<br>5. Занятия по анализу техники дзюдо.<br>6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке дзюдоистов греко-римского стиля.<br>7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи. | 1-4 недели<br><br>1-4 недели<br><br>5-8 недели<br><br>9-13 недели<br><br>14-15 и<br>20-25 недели<br>26-20 недели<br><br>31-35 недели | 5<br><br>5<br><br>10<br><br>10<br><br>10<br>10<br><br>5 |
| 3 | Микрозачет по общей и специальной физической подготовке   | 42 неделя  | 20  |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета<br><b>(промежуточный контроль)</b>   | 43-44 недели   | 15  |
|   | Всего:  |  | 100   |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>             | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1        | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                                 |
| 2        | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                                 |
| 3        | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                                 |

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

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 дифференцированному зачету.

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 46 баллов, имея возможность, сдать дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), 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<br>Неудовлетворительно |       | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F                        | E     | D                      | C           | B            | A      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (дзюдо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт*.

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

| № | Виды текущего контроля  | Сроки проведения   | Максимальное количество Баллов          |
|---|---|--|---|
| 1 | Посещение занятий   | Весь период  | 10                                      |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по дзюдо.<br>2. Занятия дзюдо по программе учебно-тренировочного этапа.<br>3. Самоконтроль в процессе занятий дзюдо.<br>4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке дзюдоистов.<br>5. Занятия по анализу тактики дзюдо.<br>6. Методики обучения в дзюдо.<br>7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке дзюдоистов.<br>8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи. | 1-2 недели<br>3-10 недели<br>3-10 недели<br>11-15 недели<br>20-21 недели<br>22-33 недели<br>34-35 недели<br>36-39 недели | 10<br>10<br>5<br>5<br>5<br>20<br>5<br>5 |
| 3 | Микрозачет по общей и специальной физической подготовке   | 39 неделя  | 10                                      |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)   | 45 неделя  | 15                                      |
|   | Всего:  |  | 100                                     |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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 дифференцированному зачету.

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 46 баллов, имея возможность, сдать дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), 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<br>Неудовлетворительно |       | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F                        | E     | D                      | C           | B            | A      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (дзюдо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

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

| № | Виды текущего контроля  | Сроки проведения   | Максимальное количество баллов*           |
|---|---|--|---|
| 1 | Посещение занятий   | Весь период  | 10  |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами СШ по дзюдо.<br>2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по дзюдо в СШ.<br>3. Изучение структуры и организации работы СШ по дзюдо.<br>4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий.<br>5. Разработка годового плана подготовки дзюдоистов на тренировочном этапе.<br>6. Навыки определения уровня работоспособности дзюдоистов.<br>7. Хронометраж занятий по дзюдо.<br>8. Формирование навыков судейства в качестве арбитра. | 3-12 недели<br>13-15 недели<br>16-17 недели<br>28-34 недели<br>22-23 недели<br>24-26 недели<br>27 неделя<br>35-36 недели | 5<br>5<br>5<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке   | 38 неделя  | 10  |
| 4 | Сдача дифференцированный зачет (промежуточный контроль)   | 44-45 недели   | 15  |
|   | Всего:  |  | 100                                       |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |



|   |  |   |
|---|--|---|
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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 дифференцированному зачету.

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 46 баллов, имея возможность, сдать дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), 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<br>Неудовлетворительно |       | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F                        | E     | D                      | C           | B            | A      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ) «Спортивно-педагогическое совершенствование (дзюдо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 14 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

| № | Виды текущего контроля   | Сроки проведения  | Максимальное количество баллов*  |
|---|--|---|----------------------------------|
| 1 | Посещение занятий  | Весь период   | 10                               |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в СШ по дзюдо.<br>2. Сохранение и поддержание спортивной формы дзюдоистов греко-римского стиля.<br>3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности дзюдоистов.<br>8. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования по дзюдо.<br>4. Навыки определения уровня специализированных качеств у дзюдоистов.<br>5. Организация и проведение соревнований. | 1-7 недели<br>8-15 недели<br>21-24 недели<br>29-30 недели<br>31-33 недели<br>34-38 недели | 10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке  | 39 неделя   | 10                               |
| 4 | Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )  | 40 неделя   | 20                               |
|   | Всего:   |   | 100                              |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики единоборств**

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(дзюдо)»**  
(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* Год набора 2018г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 15 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1,2,3,4,5,6,7,8

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо и поддержание их спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

– В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– 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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

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

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

– способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

– способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15).

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):  
очная форма обучения**

| №   | Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----|---|---------|--|------------------------|----------|---|
|     |   |         | Занятия семинарского типа  | Самостоятельная работа | Контроль |   |
| 1.  | Организация и проведение занятий по дзюдо.  | 1-2     | 12   | 22                     |          | Дифференцированный зачет                      |
| 2.  | Формирование навыков совершенствования физических качеств дзюдоистов                            |         | 12   | 20                     |          |   |
| 3.  | Освоение методики технико-тактической подготовки дзюдоистов.                                    |         | 12   | 20                     |          |   |
| 4.  | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий                    |         | 12   | 20                     |          |   |
| 5.  | Организация и проведение соревнований   |         | 12   | 20                     |          |   |
| 6.  | Организация и проведение занятий по дзюдо.  | 3-4     | 20   | 12                     |          | Дифференцированный зачет                      |
| 7.  | Формирование навыков совершенствования физических качеств дзюдоистов.                           |         | 10   | 8                      |          |   |
| 8.  | Освоение методик технико-тактической подготовки дзюдоистов.                                     |         | 20   | 12                     |          |   |
| 9.  | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий                    |         | 4  | 8                      |          |   |
| 10. | Организация и проведение соревнований   |         | 6  | 26                     |          |   |
| 11. | Организация и проведение занятий по дзюдо.  | 5-6     | 24   | 18                     |          | Дифференцированный зачет                      |
| 12. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий                    |         |  | 16                     |          |   |

|   |  |     |            |            |          |         |
|---|--|-----|------------|------------|----------|---------|
| 13.   | Управление процессом спортивной подготовки                                   |     | 20         | 16         |          |         |
| 14.   | Организация и проведение соревнований  |     | 16         | 16         |          |         |
| 15.   | Организация и проведение занятий по дзюдо.                                   | 7-8 | 20         | 21         | 9        | Экзамен |
| 16.   | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий |     | 2          | 4          |          |         |
| 17.   | Управление процессом спортивной подготовки                                   |     | 20         | 16         |          |         |
| 18..  | Организация и проведение соревнований  |     | 18         | 16         |          |         |
| <b>Итого: 540 часов (15 зачетных единиц).</b> |  |     | <b>240</b> | <b>291</b> | <b>9</b> |         |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование  
(самбо)»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*    Год набора 2018 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

---

(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:

**Попов Дмитрий Владимирович**—доцент кафедры ТиМ единоборств  
РГУФКСМиТ;

**Астахов Денис Борисович**—доцент кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

**1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»:** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по самбо и поддержание их спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области спортивной борьбы.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика избранного вида спорта, 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, аналогичные виду самбо виды спорта и др.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
|                  | наименование  | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| ОПК-2            | Знать:<br>- основы теории и методики физической культуры;<br>- методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;<br>- требования образовательных стандартов.   | 1<br>2<br>3<br>4                               |                             |                        |
|                  | Уметь:<br>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;<br>- разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов; |  |                             |                        |
|                  | Владеть: навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей   |  |                             |                        |